

## Family Essentials kit

De Family Essentials kit bevat 10 essentiële oliën:

- Air (Luchtwegensamenstelling) 5 ml
- Deep Blue (Verzachtende samenstelling) 5 ml
- Frankincense (Wierook) 5 ml
- Lavender (Lavendel) 5 ml
- Lemon (Citroen) 5 ml
- On Guard (Beschermende samenstelling) 5 ml
- Oregano (Oregano) 5 ml
- Peppermint (Pepermunt) 5 ml
- Tea Tree (Tea Tree) 5 ml
- ZenGest(Spijsverteringssamenstelling) 5 ml

Deze 10 oliën zijn natuurzuiver en kunnen puur op de huid gebruikt worden. Behalve de mixen Air en Deep Blue, mogen deze oliën ook ingenomen worden!

### Waar kan je de oliën voor gebruiken?

- ⊕ Lichamelijke klachten
- ⊕ Geestelijke klachten
- ⊕ Koken/bakken
- ⊕ Huishoudelijke klusjes

### Hoe kan je de oliën gebruiken?

Je kan de oliën op meerdere manieren gebruiken voor de lichamelijke en geestelijke klachten:

#### Aromatisch

Als je aan een essentiële olie ruikt komen de aromatische stoffen via je neus in je hersenen, binnen 22 seconden. Na 2 minuten komen de aromatische stoffen vanuit je hersenen in je bloedbaan. De essentiële olie oefent binnen 20 minuten invloed uit op iedere cel in je lichaam.

- ⊕ Ruiken uit het potje (een paar keer heel diep in te ademen door de neus boven het potje)
- ⊕ Druppels in een diffuser doen en zo verspreiden in de (woon)ruimte
- ⊕ Doe op de handpalm 1 druppel, wrijf de handen tegen elkaar en zet ze dan als een kommetje over de neus (uitkijken voor de ogen!) en haal een paar keer diep adem door de neus

#### Topisch

Via je huid komen de werkzame stoffen van de essentiële olie in je bloedbaan en binnen 20 minuten oefent het invloed uit op iedere cel in je lichaam.

- ⊕ Puur op de huid smeren
- ⊕ Op de huid smeren verdund met een neutrale basisolie (gefractioneerde kokos-, olijf- of amandelolie)
- ⊕ Masseren

#### Inname

Via de opname van je organen komen de werkzame stoffen van de essentiële olie in je bloedbaan en binnen 20 minuten oefent het invloed uit op iedere cel in je lichaam.

**Let op: niet alle essentiële oliën zijn geschikt voor inwendig gebruik!**

- ⊕ Puur innemen, druppel(s) op of onder de tong
- ⊕ Druppel(s) in een glas doen, dan water erbij (betere verdeling olie) en opdrinken
- ⊕ Druppel(s) in een lege capsule (verkrijgbaar bij apotheken) doen en innemen met water

De volgende pagina's geven een overzicht van mogelijkheden waar je de oliën voor kan gebruiken en hoe je ze kan gebruiken. Op internet is ook heel veel te vinden over het gebruik van de producten.

Er wordt veel onderzoek gedaan om de effecten van het gebruik van natuurzuivere essentiële oliën te documenteren. Het is de bedoeling om via deze wetenschappelijke onderzoeken het gebruik van essentiële oliën toe te voegen aan de reguliere geneeskunde. Het zou heel mooi zijn als het regulier wordt dat we op een natuurlijke wijze aan onze gezondheid kunnen werken.

Let bij het gebruik van de essentiële oliën bij kinderen op dat de oliën **altijd verdund** gebruikt worden. Vanaf 3 jaar mag je de citrusoliën af en toe inwendig gebruiken en vanaf 6 jaar kunnen de oliën inwendig gebruikt worden, maar in mindere hoeveelheden dan bij de volwassenen.

Heel veel plezier met deze essentiële olie kit!

Als je vragen hebt over de oliën, het gebruik ervan of als je interesse hebt in andere oliën/producten, kan je altijd contact opnemen.

Met essentiële groet,

Living essential  
Esther Vosselman

[www.livingessential.nl](http://www.livingessential.nl)  
[info@livingessential.nl](mailto:info@livingessential.nl)  
06-43034066

## Air (Luchtwegsamstelling)

De essentiële oliën in deze mix openen en verzachten de luchtwegen. Ook bestrijden ze bacteriën in de lucht en virussen die schadelijk zijn voor de luchtwegen.

Deze essentiële olie mix kan je aromatisch en topisch gebruiken.

**Let op bij topisch gebruik: deze olie is fototoxisch, vermijd zonlicht of UV straling voor 12 uur op de plek waar de olie is aangebracht op de huid.**

Als je deze olie verdund wilt gebruiken, is de verhouding 1:1

**Niet voor inwendig gebruik!**

### Lichaam en geest

- ⊖ Astma/bronchitis  
Doe 3 druppels Breathe in een diffuser, wrijf 1 druppel op de borst of 1 druppel op elke voetzool, puur of verdund. Minimaal 2 keer per dag gebruiken.
- ⊖ Diepere slaap  
Doe 3 druppels Breathe in een diffuser (met timer) en zet deze aan op de slaapkamer als je gaat slapen. Ook kan je 1 druppel op de borst wrijven of op elke voetzool 1 druppel, puur of verdund.
- ⊖ Verstopte neus  
Ruik meerdere malen aan het flesje of stoom met met heet water in een beker waar 1 druppels Breathe aan toegevoegd is.
- ⊖ Concentratie  
Doe 3 druppels Breathe in een diffuser, wrijf 1 druppel op de borst, puur of verdund. Of doe op de binnenkant van 1 pols 1 druppel, puur of verdund, en wrijf de polsen over elkaar.
- ⊖ Doorslapen kinderen  
Doe 1 of 2 druppels Breathe op het kussen.
- ⊖ Apneu apparaat  
Doe 1 druppel Breathe bij het water.
- ⊖ Hoesten  
Doe 3 druppels Breathe in een diffuser of wrijf 1 druppel op de borst en/of op de rug, puur of verdund. Minimaal 3 keer per dag gebruiken.

### Overig gebruik

- ⊖ Sportruimte  
Gebruik een paar druppels Breathe in een diffuser om de lucht fris te houden en beter te kunnen ademen tijdens het sporten.
- ⊖ Kleine/stinkende ruimtes  
Heb je last van de geuren van andere mensen tijdens het reizen of in andere kleine ruimtes, ruik aan het open flesje. Of doe op de binnenkant van 1 pols 1 druppel, puur of verdund, en wrijf de polsen over elkaar. Ruik aan je polsen als je last krijgt van de nare geuren.

## Deep Blue (Verzachtende samenstelling)

De essentiële oliën in deze mix werken ontstekingsremmend en verlichten pijn in spieren, botten en gewrichten. Het werkt zowel verkoelend voor de botten als verwarmend voor de spieren.

Deze essentiële olie mix kan je aromatisch en topisch gebruiken.

Als je deze olie verdund wilt gebruiken, is de verhouding 1:1

**Niet voor inwendig gebruik!**

### Lichaam en geest

- 💧 Spierpijn  
Wrijf 1 of meer druppels Deep Blue voor of na het sporten op de spieren, puur of verdund.
- 💧 Lang zitten achter computer  
Wrijf 1 of 2 druppels Deep Blue op de schouders en nek om de spanning te verminderen, puur of verdund.
- 💧 Groeipijn  
Wrijf op elke been 1 druppel Deep Blue verdund met een neutrale basisolie voor het slapen gaan.
- 💧 Tillen  
Na zwaar tilwerk, wrijf 1 druppel Deep Blue op de onderrug, puur of verdund.
- 💧 Massage  
Een massage met een paar druppels Deep Blue en een neutrale basisolie geeft veel ontspanning voor het lichaam.
- 💧 Blauwe plekken/kneuzingen  
Wrijf 1 of meer druppels Deep Blue op de blauwe plek of kneuzing voor pijnverlichting, puur of verdund. Minimaal 2 keer per dag gebruiken.
- 💧 Slijmbeursontsteking  
Wrijf 1 of meer druppels Deep Blue op de plek van de ontsteking, puur of verdund. Minimaal 3 keer per dag gebruiken.
- 💧 Spierkrampen  
Wrijf 1 of meer druppels Deep Blue op de plek van de kramp, puur of verdund. Indien nodig vaker herhalen.
- 💧 Sporten  
Wrijf 1 of meer druppels Deep Blue voor of na het sporten op de spieren, puur of verdund. Om spierpijn te voorkomen en om je lichamelijke inspanning te ondersteunen.
- 💧 Door de rug gegaan/spit  
Wrijf 1 of meer druppels Deep Blue op de pijnlijke plek, puur of verdund. Minimaal 3 keer per dag gebruiken.
- 💧 Artritis/reuma  
Wrijf 1 of meer druppels Deep Blue op de pijnlijke plek, puur of verdund. Minimaal 3 keer per dag gebruiken.
- 💧 Carpaal tunnelsyndroom  
Wrijf 1 of meer druppels Deep Blue op de pijnlijke plek, puur of verdund. Minimaal 3 keer per dag gebruiken.

## Frankincense (Wierook)

Deze essentiële olie staat bekend om zijn antidepressieve, ontstekingsremmende en antiseptische eigenschappen. Ook heeft het cel regulerende eigenschappen die ingezet kunnen worden bij tumoren en kanker.

Deze essentiële olie kan je aromatisch, topisch en inwendig gebruiken.

Als je deze olie verdund wilt gebruiken, is de verhouding 1:1

### Lichaam en geest

- ⊕ Huid/Rimpels  
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan 3 druppels neutrale basisolie voor een mooie huid. Frankincense kan ook puur op de huid gebruikt worden.
- ⊕ Positieve stemming  
Draag Frankincense als een parfum in de hals of achter de oren voor een positieve stemming. Of doe op de binnenkant van 1 pols 1 druppel, puur of verdund, en wrijf de polsen over elkaar.
- ⊕ Overwerkte handen  
Wrijf 1 tot 3 druppels Frankincense op de handen, puur of verdund.
- ⊕ Focus  
Wrijf 1 druppel Frankincense op de slapen en/of in de nek voor een betere concentratie.
- ⊕ Nagels die snel afbreken  
Wrijf wat Frankincense over de nagels en nagelriemen. Elke dag 1 keer gebruiken.
- ⊕ Gezondheid  
Voeg 1 druppel Frankincense toe aan de thee voor een goede gezondheid. Elke dag 1 keer gebruiken.
- ⊕ Relaxen  
Wrijf 1 druppel Frankincense op beide voetzolen om kalmer te worden en te relaxen, of doe 3 druppels in een diffuser. Ook kan je 5 druppels Frankincense en een kopje epsomzout toevoegen aan een bad warm water.
- ⊕ Cel vernieuwing inwendig  
Neem Frankincense in door in een lege capsule 2 of 3 druppels te doen en neem het in met wat water.

## Lavender (Lavendel)

Deze essentiële olie staat bekend om zijn cortisol verlagende, antidepressieve, desinfecterende en antiallergische eigenschappen.

Deze essentiële olie kan je aromatisch, topisch en inwendig gebruiken.

Als je deze olie verdund wilt gebruiken, is de verhouding 1:1

### Lichaam en geest

- ⊖ Huid  
Lavender is goed voor de huid bij snij- en schaafwonden en brandwondjes, puur of verdund. Minimaal 3 keer per dag gebruiken.
- ⊖ Droge en/of jeukende huid  
Wrijf 1 tot 3 druppels Lavender op de droge en/of jeukende plekken huid, puur of verdund. Minimaal 2 keer per dag gebruiken.
- ⊖ Ruwe hielen/voeten  
Voeg 6 druppels Lavender toe aan een voetenbadje met warm water.
- ⊖ Gespannen nek en schouderbladen  
Wrijf 1 tot 3 druppels Lavender erop en masseer de vastzittende knopen los, puur of verdund.
- ⊖ Zonnebrand  
Een paar druppels Lavender, puur of verdund gebruiken op de huid. Minimaal 3 keer per dag gebruiken.
- ⊖ Splinter  
Doe een paar druppels Lavender erop en laat de splinter zwellen, daarna verwijderen met een pincet.
- ⊖ Hoofdpijn  
Wrijf 1 tot 3 druppels Lavender op de slapen en in de nek en ruik een paar keer aan het flesje.
- ⊖ Baby's badje  
Voeg 3 druppels Lavender aan het warme water toe in plaats van (chemische) zeep.
- ⊖ Gespannen spieren en stress  
Voeg 6 druppels Lavender toe aan een warm bad.
- ⊖ Angst en stress  
Wrijf 2 of 3 druppels in de nek of neem 2 of 3 druppels Lavender in met een capsule of met wat water. Of doe op de binnenkant van 1 pols 1 druppel, puur of verdund, en wrijf de polsen over elkaar.
- ⊖ Slapeloosheid  
Doe 3 druppels Lavender in een diffuser (met timer) en zet deze aan op de slaapkamer als je gaat slapen of wrijf 2 druppels in de nek en/of op de borst. Ook kan je 1 of 2 druppels op het kussen doen.
- ⊖ Detoxbad  
Doe een kopje epsomzout en een kopje baking soda in een warm bad. Voeg 10 druppels Lavender toe. Het badwater zou wat kunnen verkleuren omdat het afvalstoffen uit de huid trekt.
- ⊖ Kinderen willen niet slapen  
Doe 1 of 2 druppels op hun kussen en/of wrijf 1 druppel onder elke voetzool, puur of verdund.
- ⊖ Roos  
Doe 4 druppels Lavender op een handvol water, nadat het haar is gewassen, en masseer het op de hoofdhuid. Laat het 1 minuut zitten en spoel het uit. Elke 2/3 dagen herhalen.
- ⊖ Insectenbeten  
Doe 1 druppel Lavender op de beet, minimaal 3 keer per dag gebruiken.

## Keuken

### 🍯 Marinade

Bestrijk kip of vis voor op de grill met een marinade van Lavender met honing of een knoflook met rozemarijn en Lavender mix (hoeveelheden naar eigen smaak). Marinade kan ook voor over geroosterde groenten. Wees voorzichtig met de hoeveelheid, 1 druppel kan al genoeg zijn!

### 🍯 Bakken

Lavender is een mooie aanvulling voor in bijvoorbeeld een bosbes-banaan-brood of Lemon-Lavender-koekjes, muffins met Lavender, Lavender gebak of bonbons met Lavender. Genoeg recepten op internet te vinden en voeg lavendel toe naar smaak. Wees voorzichtig met de hoeveelheid, 1 druppel kan al genoeg zijn!

## Overig gebruik

### 🍯 Muffe kastlucht

Doe wat druppels Lavender op een stukje stof of een katoenen wattenbolletje en leg het in de kast.

### 🍯 Insecten

Insecten, beestjes en ander kruipend ongedierte zijn niet zo dol op de geur van Lavender. Vul een sprayflesje met 50 ml water en 5 druppels Lavender en spray daar waar de insecten zitten of waar je wilt voorkomen dat ze komen.

### 🍯 Autospray

Vul een sprayflesje met 50 ml water en 5 druppels Lavender en spray in de auto. Werkt ook verfrissend tijdens een file.

### 🍯 Luchtverfrisser badkamer

Vul een sprayflesje met 50 ml water en 5 druppels Lavender.

### 🍯 Schoonmaken met azijn

Als je met azijn schoonmaakt, maar last hebt van de bijtende geur, voeg dan een aantal druppels Lavender toe aan het azijn.

### 🍯 Linnengoed en matras

Doe wat druppels op het linnengoed, het laat geen oliesporen achter en zorgt voor een frisse geur. Of spray wat op het linnengoed, dit kan ook gedaan worden voor de matras. Vul een sprayflesje met 50 ml water en 5 druppels Lavender.

### 🍯 Houten vloer

Houten vloeren zien er als nieuw uit als je 3 druppels Lavender toevoegt aan het reinigingsmiddel.

### 🍯 Luchtverfrisser

Doe wat baking soda in een potje en voeg hier 6 druppels Lavender aan toe. Maak gaten in het deksel of doe er vershoudfolie over met gaten erin. Regelmatig het potje schudden.

## Lemon (Citroen)

Deze essentiële olie staat bekend om zijn antibacteriële, antivirale, schimmelwerende en verfrissende eigenschappen.

Deze essentiële olie kan je aromatisch, topisch en inwendig gebruiken.

**Let op bij topisch gebruik: deze olie is fototoxisch, vermijd zonlicht of UV straling voor 12 uur op de plek waar de olie is aangebracht op de huid.**

Als je deze olie verdund wilt gebruiken, is de verhouding 1:1

### Lichaam en geest

- ⊖ Slijmvorming  
Gebruik 3 druppels Lemon in een diffuser bij een piepende ademhaling, verkoudheid, hoesten en andere luchtwegproblemen.
- ⊖ Keelpijn en een schorre stem  
Voeg 3 druppels toe aan een kopje warm water met een theelepeltje honing en drink het op. Het verlicht keelpijn en remt hoest.
- ⊖ Highlights  
Doe na het wassen van het haar wat Lemon in de haarplukken die je gebleekt wilt hebben en ga in de zon zitten. Wees voorzichtig, het werkt goed!
- ⊖ Nagels die snel afbreken  
Wrijf wat Lemon over de nagels en nagelriemen.
- ⊖ Concentratieproblemen, dof gevoel in het hoofd.  
Doe 3 druppels Lemon in een diffuser of ruik een paar keer aan het potje om helder te denken, focus te houden en voor een frisse blik.
- ⊖ Koortslip  
Doe 1 druppel Lemon op de koortslip, het blust de hitte uit de koortsblaasjes.
- ⊖ Bluesstemming  
Gebruik 3 druppels Lemon in een diffuser of doe op de binnenkant van 1 pols 1 druppel, puur of verdund, en wrijf de polsen over elkaar.
- ⊖ Likdoorns, eelt of eeltknobbels  
Breng 1 tot 3 druppels Lemon aan op de plek, puur of verdund. Minimaal 1 keer per dag gebruiken.
- ⊖ Afvallen en detoxen  
Lemon werkt ook zuiverend en helpt daardoor bij het afvallen en/of detoxen. Drink een glas water met 1 druppel citroenolie erin. Minimaal 1 keer per dag gebruiken.
- ⊖ Kauwgom in je haar  
Doe wat druppels Lemon op de vingers en rol de kauwgom uit het haar.

### Keuken

- ⊖ Gesneden fruit bewaren  
Doe wat druppels Lemon in een sprayflesje en spray dit over het gesneden fruit om het vers te houden tot het wordt opgediend.
- ⊖ Zoetigheden  
Gebruik Lemon bij het maken van o.a. citroenglazuur, citroenschuimpjes, citroentaart, citroengebak, citroentaartglazuur, vierkante citroengebakjes, citroenkoekjes en limonade. Een eetlepel citroensap of rasp staat gelijk aan 1 eetlepel water met 1 druppel Lemon.
- ⊖ Maaltijden  
Alle (vis)gerechten waar citroen in verwerkt is kunnen ook gemaakt worden met Lemon. Wees voorzichtig met de hoeveelheid, 1 druppel kan al genoeg zijn!



## Overig gebruik

- 🍋 Hars  
Verwijder hars uit het tapijt, van kleding of de huid. Een paar druppels Lemon op een doekje en wrijven.
- 🍋 Vette en zwarte handen  
Vermeng (hand)zeep met een paar druppels Lemon, het werkt als ontvetter.
- 🍋 Desinfecteren van een onhygiënisch ruimte  
Doe 5 druppels Lemon in een sprayfles met 50 ml water en bestrijdt ongedierte in huis, desinfecteer de afzuigkap, tafels, werkbladen en andere oppervlakte. Voeg voor wat extra chemicaliën-vrije schoonmaakkracht een eetlepel (natuur)azijn toe.
- 🍋 Kalkaanslag  
Doe een paar druppels Lemon op een doek en wrijf over de kalkaanslag.
- 🍋 Onderhoud leer  
Doe een paar druppels Lemon op een doek en wrijf over het leer. Het voorkomt dat het leer van een jas of bank gaat barsten.
- 🍋 Wasgoed te lang in de wasmachine laten zitten/nare geurtjes  
Zet in de ruimte waar de was gedroogd wordt een beetje Lemon in een bakje.
- 🍋 Zilverwerk  
Doe een paar druppels Lemon op een doek voor het behandelen van aanslag op zilver en of andere metalen voorwerpen.
- 🍋 Stickers verwijderen  
Doe 1 of meer druppels Lemon op de sticker en wrijf erover om het te verwijderen.
- 🍋 Meubelwas  
Voeg paar druppels Lemon toe aan olijfolie voor een niet-giftige meubelwas. Lemon laat een mooie glans achter, voorkomt uitdroging van fijn houtwerk en zorgt dat het verloren vocht in antiek houtwerk weer wordt aangevuld, doordat het makkelijk in het hout binnendringt.
- 🍋 Roest verwijderen  
Doe een paar druppels Lemon op de roest en laat het 10 minuten inwerken.
- 🍋 Roestvrijstalen apparaten schoonmaken  
Doe wat druppels Lemon op een doek en reinig daarmee de roestvrijstalen apparaten.
- 🍋 Reinigen van graniet en poreus steen  
Lemon reinigt diep, sijpelt in het steen en laat frisse citroengeur achter.
- 🍋 Stank  
Vernevel met een sprayflesje met Lemon om nare geuren bij de bron aan te pakken. Van schoenen tot toiletgeurtjes, doe 5 druppels Lemon in een sprayfles met 50 ml water.
- 🍋 Zwarte afdrukken.  
Citraenolie verwijdert zwarte strepen van de vloer, doe wat druppels Lemon op een doek en wrijf daarmee over de zwarte strepen.
- 🍋 Bedompte, muffe of schimmelgeur  
Verdrijf die 'oude geur' door de spullen met een doek met wat druppels Lemon af te vegen.
- 🍋 Snijplanken  
Maak de snijplanken schoon met Lemon om bacteriën te verwijderen.
- 🍋 Vaatwasser  
Doe een paar druppels Lemon in het zeepbakje van de vaatwasser voor een vlekkenvrije vaat.
- 🍋 Vaatdoekjes  
Verfris slecht ruikende vaatdoekjes door wat Lemon aan het wasmiddel toe te voegen, laat het een nachtje weken en gewoon wassen.

## On Guard (Beschermende samenstelling)

De oliën in deze mix hebben eigenschappen om bacteriën, schimmels en virussen te vernietigen.

Deze essentiële olie mix kan je aromatisch, topisch en inwendig gebruiken.

**Let op bij topisch gebruik: deze olie is fototoxisch, vermijd zonlicht of UV straling voor 12 uur op de plek waar de olie is aangebracht op de huid.**

Als je deze olie verdund wilt gebruiken, is de verhouding 1:1

### Lichaam en geest

- ⊖ Seizoensinvloeden  
Doe 3 druppels On Guard in een diffuser als er van alles heerst en je met veel mensen in aanraking komt. Of wrijf onder elke voetzool 1 druppel. Minimaal 1 keer per dag gebruiken.
- ⊖ Keelpijn  
Meng 2 druppels On Guard met een theelepel honing bij een zere keel. Of mix 1 druppel met 1 eetlepel water en gorgel 1 minuut en slik het door.
- ⊖ Immuunsysteem  
Ondersteun je immuunsysteem door 2 of 3 druppels On Guard in een lege capsule te doen en neem deze in met wat water. Voor "onderhoud" gebruik je dit 1 keer per dag.
- ⊖ Opname Vitamine C en Zink  
Verbeter de opname van Vitamine C en Zink in het lichaam door 2 of 3 druppels On Guard toe te voegen aan versgeperst sap.
- ⊖ Blaasontsteking  
Doe 1 of 2 druppels On Guard in een lege capsule en neem deze in met water en/of wrijf 2 druppels On Guard op de onderbuik, puur of verdund. Minimaal 3 keer per dag gebruiken
- ⊖ Gebit  
Doe 1 druppel On Guard op de tandpasta of poets met 2 druppels On Guard de tanden. Gaat tandplak tegen en voorkomt tandvleesproblemen.
- ⊖ Mondwater  
Voeg 5 druppels On Guard toe aan 50 ml water en spoel/ gorgel hiermee, de tanden worden beter beschermd tegen bacteriën en de adem is frisser.
- ⊖ Schimmelnagels/voetschimmel  
Doe 1 druppel On Guard op de nagel en laat dit even intrekken of wrijf On Guard puur op de plek van de voetschimmel.

### Overig gebruik

- ⊖ Algemene hygiëne  
Mix 5 druppels On Guard met 50 ml water in een sprayflesje of een plantenspuit, goed schudden en spuit wat van dit mengsel op deurknoppen, leuning en aanrechtblad en wrijf het na.
- ⊖ Vloerbedekking/vloerkleden opfrissen  
Mix 15 druppels On Guard met 50 gram baking soda. Verdeel dit over de vloerbedekking/het vloerkleed en laat het een uur inwerken en stofzuig het op.
- ⊖ Bad schoonmaken  
Mix 6 druppels On Guard met 50 gram baking soda en wrijf dit met een zacht sponsje of doek in de badkuip, daarna schoonspoelen.

- ⊖ Ventilatiefilters  
Doe een paar druppels On Guard op het ventilatiefilter in de auto of van het ventilatiesysteem in huis en voorkom zo muffe lucht of dat bacteriën zich verspreiden via de ventilatie.
- ⊖ Tandeborstel reinigen  
Voeg 3 druppels On Guard toe aan een half glas water en zet de tandeborstel hier 1 nacht in.
- ⊖ Vieze lucht prullenbak/container  
Mix 5 druppels On Guard met 50 ml water in een sprayflesje of een plantenspuit, goed schudden en spuit wat van dit mengsel in de prullenbak/container.
- ⊖ Stofzuigen  
Doe 2 tot 4 druppels On Guard op de stofzuigerzak en maak tijdens het stofzuigen de lucht vrij van bacteriën en virussen.
- ⊖ Vlekken  
Wrijf On Guard op vlekken voordat het in de wasmachine gaat.
- ⊖ Schimmel (vochtige ruimte in huis)  
Mix 5 druppels On Guard met 50 ml water in een sprayflesje of een plantenspuit, goed schudden en spuit wat van dit mengsel op de schimmel. Indien nodig vaker herhalen.

## Oregano (Oregano)

Deze essentiële olie staat bekend om zijn antibacteriële, antivirale, schimmelwerende en verfrissende eigenschappen.

Deze essentiële olie kan je aromatisch, topisch en inwendig gebruiken.

**Let op bij inwendig gebruik: dit is een scherpe olie!**

Als je deze olie verdund wilt gebruiken, is de verhouding 1:1

### Lichaam en geest

- ⊕ Immuunsysteem  
**Verdun** 1 druppel Oregano en wrijf dit op de voetzolen. Minimaal 1 keer per dag gebruiken.
- ⊕ Schimmelnagels/voetschimmel  
Doe 1 druppel Oregano op de nagel en laat dit even intrekken of wrijf Oregano **verdunnd** op de plek van de voetschimmel.
- ⊕ Koude handen/voeten  
**Verdun** 1 druppel Oregano en masseer het op de handen/voeten.
- ⊕ Huidoneffenheden  
Verdun 1 druppel Oregano met 4 druppels neutrale basisolie en breng het aan op de huid. Gebruik weinig Oregano, het is heel sterk!
- ⊕ Koorts  
Wrijf onder beide voetzolen 1 druppel Oregano **verdunnd**. Voor koorts bij kinderen 1 druppel Oregano **verdunnen** en dat verdelen onder beide voetzolen. Oregano laat de koorts pieken (Peppermint laat de koorts dalen).
- ⊕ (Kink)hoest en astma  
Doe 3 druppels Oregano in een diffuser of **verdun** 1 druppel en breng dit aan op de borst en/of op de rug.
- ⊕ Wratten  
Breng 2 keer per dag 1 druppel Oregano aan op de wrat, dek het af met een pleister en binnen een maand is hij weg. Als de huid eromheen wat droog wordt, breng daar dan wat neutrale basisolie aan.

### Keuken

- ⊕ Spaghetti- of pizzasaus  
Doe 1 of 2 druppels Oregano in de spaghettisous of pizzasaus. Wees voorzichtig met de hoeveelheid, 1 druppel kan al genoeg zijn!
- ⊕ Brooddip  
Mix olijfolie en balsamico azijn met 1 of 2 druppels Oregano. Wees voorzichtig met de hoeveelheid, 1 druppel kan al genoeg zijn!

### Overig gebruik

- ⊕ Sanitaire hygiëne  
Heb je op een publieke plaats met blote voeten gelopen? **Verdun** 1 druppel Oregano met 6 druppels een neutrale basis olie en wrijf dat onder de voeten. De voeten absorberen meer dan je denkt...
- ⊕ Algemene hygiëne en het voorkomen van schimmel  
Mix 5 druppels Oregano met 50 ml water in een sprayflesje of een plantenspuit, goed schudden en spuit dit mengsel in de hoeken van de douche en andere donkere en vochtige gebieden in het huis.

## Peppermint (Peppermint)

Deze essentiële olie staat bekend om zijn antibacteriële, antiseptische, inspirerende, verfrissende en verkoelende eigenschappen.

Deze essentiële olie kan je aromatisch, topisch en inwendig gebruiken.

Als je deze olie verdund wilt gebruiken, is de verhouding 1:1

### Lichaam en geest

- ⊕ Opvliegers  
Wrijf 1 druppel Peppermint olie in de nek, op de borst of op de rug.
- ⊕ Moeilijk wakker worden  
Ruik een paar keer aan het potje.
- ⊕ Zonnebrand  
Wrijf 1 druppel Peppermint om de huid te koelen, te kalmeren en de jeuk te stoppen.
- ⊕ Misselijkheid  
Wrijf 2 druppels Peppermint op de maag.
- ⊕ Tekenbeet  
Geef de teek met een wattenstaafje een badje van Peppermint. De teek stopt met zichzelf in te graven en haalt zijn kop uit de huid.
- ⊕ Koorts  
Wrijf onder beide voetzolen 1 druppel Peppermint, eventueel ook op de rug 1 druppel, puur of verdund. Voor koorts bij kinderen 1 druppel Peppermint **verdunnen** en dat verdelen onder beide voetzolen. Peppermint laat de koorts dalen (Oregano laat de koorts pieken).
- ⊕ Tandvleesproblemen/tandheelkundige ingreep  
Peppermint werkt als een geconcentreerde natuurlijke pijnstiller en spierverslapper, vooral bij pijnlijk tandvlees of bij een tandheelkundige ingreep. Breng 1 druppel op de plek in de mond aan.
- ⊕ Pijnlijke voeten/gewrichten/spieren  
Masseer de pijnlijke voeten, gewrichten en gespannen spieren met 1 druppel Peppermint verdund.
- ⊕ Frisse adem  
Spoel een beetje water met 1 druppel Peppermint goed door de mond voor 1 minuut. Of neem 1 druppel puur in de mond.
- ⊕ Ademhaling  
Ruik aan het flesje, doe 3 druppels Peppermint in de diffuser of wrijf 1 druppel op de borst voor verlichting, puur of verdund.
- ⊕ Afvallen en snaaien  
De geur van Peppermint geeft sneller een vol gevoel, vooral als je het ruikt tijdens een maaltijd. Ook het snaaien kan tegengegaan worden door de olie te ruiken.
- ⊕ Oppepper/somber gevoel/lusteloosheid  
Ruik aan het flesje, doe 3 druppels in de diffuser of wrijf 1 druppel in de nek.
- ⊕ Hoofdpijn  
Wrijf 1 tot 2 druppels Peppermint aan op de slapen of nek.
- ⊕ Brandend maagzuur/reflux  
Doe 1 druppel Peppermint in een glas water of in de thee.
- ⊕ Roos/luizen  
Voeg 2 of 3 druppels Peppermint toe aan shampoo om de hoofdhuid te stimuleren en/of bij het verwijderen van roos en luizen.

## Keuken

- ⊖ Chocoladegerechten  
Gebruik Peppermint bij het maken van chocoladegerechten zoals brownie met mint of een chocolade-Peppermint-cake, chocolade/mint-bonbons. Wees voorzichtig met de hoeveelheid, 1 druppel kan al genoeg zijn!
- ⊖ IJswater  
Doe een paar druppels Peppermint bij (ijs)water, het verbetert de smaak en geeft een verfrissend gevoel in de luchtwegen.
- ⊖ Thee  
Voeg 1 druppel Peppermint toe aan kruidenthee, het is verfrissend en het helpt ook om een normale spijsvertering te krijgen.

## Overig gebruik

- ⊖ Reinigingsmiddel  
Peppermint is een natuurlijk reinigingsmiddel, omdat het zowel schimmeldodende als antibacteriële eigenschappen heeft. Gebruik 5 druppels op 50 ml, eventueel in een sprayfles.
- ⊖ Insecten en kleine beestjes  
Veel insecten en kleine beestjes houden niet van Peppermint: mieren, bladluizen, kevers, muizen en kakkerlakken. In een spuitfles 50 ml water met 5 druppels Peppermint doen en verstuiven op plekken waar ze vaak zitten of waar voorkomen moet worden dat ze er gaan zitten.
- ⊖ Spinnen  
Verspreidt Peppermint met een plantenspuit en je hebt minder last van spinnen. Het doodt niet de spinnen, maar jaagt ze alleen weg. Gebruik 5 druppels Peppermint met 50 ml water.

## Tea Tree (Tea Tree)

Deze essentiële olie staat bekend om zijn antibacteriële, antivirale, antioxidante, schimmelwerende en immuunsysteemversterkende eigenschappen.

Deze essentiële olie kan je aromatisch, topisch en inwendig gebruiken.

Als je deze olie verdund wilt gebruiken, is de verhouding 1:1

### Lichaam en geest

- ⊖ Huidirritaties  
Wrijf 1 of meerdere druppels Tea Tree op de huid na het scheren, op kleine wondjes of op de geïrriteerde huid. Puur of verdund gebruiken.
- ⊖ Zonnebaden  
Wrijf Tea Tree op de huid na een dagje zonnen, puur of verdund. Zo herstelt de huid zich weer.
- ⊖ Schimmelnagels/voetschimmel  
Doe 1 druppel Tea Tree op de nagel en laat dit even intrekken of wrijf Tea Tree puur op de plek van de voetschimmel.
- ⊖ Immuunsysteem  
Doe 3 druppels Tea Tree in een diffuser of wrijf onder elke voetzool 1 druppel Tea Tree (eventueel met 1 druppel On Guard) om het immuunsysteem te ondersteunen. Puur of verdund. Minimaal 1 keer per dag gebruiken.
- ⊖ Oorpijn  
Wrijf 1 druppel Tea Tree voor en achter het oor (niet in het oor). Minimaal 3 keer per dag gebruiken.
- ⊖ Koortslip  
Breng 1 druppel Tea Tree aan op het koortsblaasje of de korst. Minimaal 3 keer per dag gebruiken.
- ⊖ Hoofdluis  
Breng 1 druppel Tea Tree aan achter beide oren, 2 keer per dag gebruiken.

### Overig gebruik

- ⊖ Schoonmaken toilet  
Doe een half kopje baking soda, 10 druppels Tea Tree en een kwart kopje azijn (in deze volgorde) in de toilet om deze schoon te maken. Het gaat wat schuimen en gebruik daarna een toiletborstel.
- ⊖ Was  
Doe een paar druppels Tea Tree door het wasmiddel en voorkom vieze geurtjes.
- ⊖ Schoonmaken  
Maak een spray van 5 druppels Tea Tree met 50 ml water en gebruik de spray om mee schoon te maken.
- ⊖ Permanente stift  
Doe een paar druppels Tea Tree over de inkt op de huid en wrijf zachtjes tot het eraf is.
- ⊖ Matras  
Maak een spray van 5 druppels Tea Tree met 50 ml water en spray dit op het matras, helpt ook schimmel en vochtplekken te voorkomen.

## ZenGest (Spijsverteringssamenstelling)

De essentiële oliën in deze mix hebben eigenschappen die het spijsverteringsstelsel in evenwicht brengen. Ook heeft het veel invloed op misselijkheid en reisziekte.

Deze essentiële olie mix kan je aromatisch, topisch en inwendig gebruiken.

Als je deze olie verdund wilt gebruiken, is de verhouding 1:1

### Lichaam en geest

- ⊖ Buikpijn  
Wrijf 2 tot 3 druppels ZenGest op de buik, puur of verdund. Of neem een capsule in met 2 tot 3 druppels ZenGest. Minimaal 3 keer per dag gebruiken.
- ⊖ Buikpijn kinderen  
Wrijf 1 druppel ZenGest op de buik, puur of verdund. Minimaal 3 keer per dag gebruiken.
- ⊖ Krampjes baby  
Wrijf 1 druppel ZenGest **verdund** op de buik.
- ⊖ Opgeblazen gevoel  
Wrijf 2 tot 3 druppels ZenGest op de buik, puur of verdund. Of neem een capsule in met 2 tot 3 druppels ZenGest.
- ⊖ Reisziekte (auto/bus/vliegtuig)  
Wrijf 1 druppel ZenGest achter elk oor en 1 druppel op de buik.
- ⊖ Vet eten  
Neem voordat je heel vet gaat eten een capsule met 2 of 3 druppels ZenGest in en de spijsvertering zal soepeler verlopen.
- ⊖ Verstopping  
Wrijf 2 tot 3 druppels ZenGest op de buik, puur of verdund. Of neem een capsule in met 2 tot 3 druppels ZenGest. Minimaal 3 keer per dag gebruiken.
- ⊖ Diarree  
Wrijf 2 tot 3 druppels ZenGest op de buik, puur of verdund. Of neem een capsule in met 2 tot 3 druppels ZenGest. Minimaal 3 keer per dag gebruiken.
- ⊖ Brandend maagzuur/reflux  
Wrijf 2 tot 3 druppels ZenGest op de maag en/of de huid waar de slokdarm zit, puur of verdund. Of neem een capsule in met 2 tot 3 druppels ZenGest. Dit kan ook preventief gebruikt worden een kwartier voor elke maaltijd.
- ⊖ Voedselvergiftiging  
Wrijf 2 tot 3 druppels ZenGest op de buik, puur of verdund. Of neem een capsule in met 2 tot 3 druppels ZenGest. Minimaal 3 keer per dag gebruiken.



## Combinaties van de essentiële oliën

### Frankincense & Lavender & Peppermint

⊕ Stress/spanning

Doe van elke olie 1 druppel in een diffuser of breng van elke olie 1 druppel aan in de nek om stress en spanning te verminderen. Puur of verdund gebruiken.

### Frankincense & Lavender & Tea Tree

⊕ Huid

Doe van elke olie 8 druppels in een 10 ml roller en vul dit aan met een neutrale basisolie. Gebruik het als verzorging voor het gezicht of als bodylotion.

### Frankincense & Lemon & Tea Tree & On Guard & Oregano

⊕ Griepbom

Doe van elke olie 2 druppels in een capsule en neem dit in met wat water. Gebruik 4 tot 6 keer per dag tot de klachten afnemen.

⊕ Griepbom kinderen

Doe van elke olie 10 druppels in een 10 ml roller en vul het aan met een neutrale basisolie. Gebruik de roller 3 keer per dag op de voetzolen.

### Frankincense & Lemon & Oregano & Peppermint

⊕ Ruwe hielen/voeten

Doe 1 druppel Frankincense, 5 druppels Lemon, 3 druppels Oregano en 5 druppels Peppermint in een 10 ml roller. Vul dit aan met een neutrale basisolie en rol dit mengsel minimaal 2 keer per dag over de ruwe plekken.

### Frankincense & On Guard & Oregano

⊕ Wratten

Doe van elke olie 1 druppel los van elkaar op de wrat (bijvoorbeeld in de ochtend On Guard, in de middag Oregano en in de avond Frankincense). Dek de wrat af met een pleister.

### Lavender & Lemon

⊕ Goed humeur

Doe 2 druppels Lavender en 2 druppels Lemon in een diffuser

⊕ Acne

Verdun 2 druppels Lavender en 2 druppels Lemon met een neutrale basisolie en verdeel dit over de huid met acne.

⊕ Stofzuigen

Doordrenk een aantal kleine wattenbolletjes met Lavender en Lemon en zuig ze op of doe ze in de (lege) stofzuigerzak.

### **Lavender & Peppermint**

⊕ Zonnebrand

Als je last hebt van de neveneffecten van een zonnebrand en de huid is warm en jeukt. Wrijf dan 1 druppel Peppermint met 1 druppel Lavender op de huid om te koelen en te kalmeren.

⊕ Pijnlijke gewrichten

Als je (door ouderdom) een warm en pijnlijk gevoel hebt aan de gewrichten, zorgt Peppermint met Lavender voor verkoeling. Doe van beide 1 druppel op de pijnlijke gewrichten en wrijf het zachtjes in.

### **Lemon & On Guard**

⊕ Ovengeurtjes

Mix 3 druppels On Guard met 2 druppels Lemon en 50 ml water in een sprayflesje of een plantenspuit, goed schudden en spuit wat van dit mengsel in de oven.

### **Lemon & Peppermint**

⊕ Energieboost

Doe een 1 druppel Lemon en 1 druppel Peppermint in een glas water en drink het op.

⊕ Bladluizen

Lemon en Peppermint met water in een sprayfles of gieter als natuurlijk bestrijdingsmiddel dood bladluizen en hun larven. Gebruik 3 druppels Lemon en 3 druppels Peppermint op 50 ml water.

### **Lavender & Lemon & Peppermint**

⊕ Seizoen allergieën (hooikoorts)

Doe van elke olie 2 druppels in een diffuser of doe in een glas water 1 druppel van elke olie. Meerdere keren per dag innemen. Of doe van elke olie 1 of 2 druppels in een lege capsule en neem het in met wat water.

⊕ Insectenbeten

Doe 10 druppels van elke olie in een roller, goed schudden en dan rollen op de plek van de beet. Minimaal 4 keer per dag gebruiken.

### **Lemon & Tea Tree & On Guard**

⊕ Zere keel

Doe 1 druppel Lemon, 1 druppel Tea Tree en 1 druppel On Guard in een glas met 2 eetlepels water. Gorgel 1 minuut en slik het door. Minimaal 4 keer per dag gebruiken.

### **Lemon & Tea Tree & Oregano & Peppermint**

⊕ Verstopte neus, voorhoofdsholteontsteking

Doe wat kokend water in een beker, doe er van elke olie 1 druppel bij. Sluit de ogen (i.v.m. scherpte van de oliën) en adem diep in door de neus. Doe dit voor ongeveer 5 minuten.

### **Air & Frankincense & Lemon**

⊕ Hoest(buien)

Breng 2 druppels Air, 2 druppels Frankincense en 1 druppel Lemon aan op de borst en op de rugwervel. Voor kinderen verdunnen met een neutrale basisolie.

## Do It Yourself recepten met de essentiële oliën

### Hygiëne handgel

- ⊕ Meng 8 druppels On Guard met 5 eetlepels aloë vera gel, 4 eetlepels water en kwart theelepel Vitamine-E olie en doe dit in een kleine tube.

### Baby doekjes

- ⊕ Snijd een keukenrol door midden (zodat je 2 rollen krijgt), en doe 1 rol in een bak/pot met 2 kopjes warm water, 2 eetlepels neutrale basisolie en 3 druppels Lavender en 3 druppels Tea Tree. Als alle vloeistof is opgezogen door de rol, haal dan het kartonnen rolletje uit het midden en gebruik vanuit het midden ook de doekjes.

### Owie spray

- ⊕ Doe in een 50 ml sprayflesje 15 druppels Frankincense, 15 druppels Lavender en 15 druppels Melalueca en vul het aan met gefractioneerde kokosolie of een andere neutrale basisolie. Goed schudden en minimaal 3 keer per dag op de (open) wond sprayen. Ook goed te gebruiken voor operatiewonden, eczeem en hechtingen.

### Bodyspray/bodymist

- ⊕ Doe in een 50 ml sprayflesje 10 druppels essentiële olie of maak een mix. Doe er eventueel 1 eetlepel witch hazel (toverhazelaar) bij en vul het flesje verder met water. Schudden voor gebruik.

### Schoonmaakspray keuken en/of badkamer

- ⊕ Doe in een plantenspuit 100 ml water, 20 druppels Lemon, 20 druppels On Guard en eventueel 10 druppels Tea Tree. Schudden voor gebruik en te gebruiken voor alle te reinigen oppervlakken (tegels, aanrechtblad, sanitair, etc.).

Kijk voor meer natuurlijke recepten met essentiële oliën op [www.livingessential.nl](http://www.livingessential.nl)

Recepten gerechten

Recepten verzorging

Recepten gezondheid

Recepten schoonmaken

Recepten emoties

Recepten kinderen