

Introductie kit

De Introductie kit bevat 3 essentiële oliën:

- Lavender (Lavendel) 5 ml
- Lemon (Citroen) 5 ml
- Peppermint (Pepermunt) 5 ml

Deze 3 oliën zijn natuurzuiver en kunnen puur op de huid gebruikt worden en mogen 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
info@livingessential.nl
06-43034066

Disclaimer: Dit document is geen vervanging voor een consult of een diagnose van een arts. Neem bij (ernstige) lichamelijke/geestelijke klachten altijd contact op met een arts.

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.

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.

Combinaties van de essentiële oliën

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 & 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.