

## AromaTouch Diffused kit

De Home Essentials kit bevat 8 essentiële oliën:

- AromaTouch (Massage samenstelling)
- Balance (Samenstelling om te gronden/aarden) 15 ml
- Deep Blue (Verzachtende samenstelling) 5 ml
- Lavender (Lavendel) 15 ml
- On Guard (Beschermende samenstelling) 15 ml
- Peppermint (Pepermunt) 15 ml
- Tea Tree (Tea Tree) 15 ml
- Wild Orange (Sinaasappel) 15 ml

Deze 8 oliën zijn natuurzuiver en kunnen puur op de huid gebruikt worden. Behalve de mixen AromaTouch, Balance 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

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.

## AromaTouch (Massage samenstelling)

De essentiële oliën in deze mix hebben ontspannende eigenschappen. Ook hebben ze een verzachtende werking op de spieren.

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

- ⊖ Vermoeid gevoel voeten  
Doe 1 druppel AromaTouch op elke voetzool, puur of verdund en masseer het goed in, eventueel ook op de bovenkant van de voet doen.
- ⊖ Spierpijn  
Wrijf 1 of meer druppels AromaTouch voor of na het sporten op de spieren, puur of verdund.
- ⊖ Lang zitten achter computer  
Wrijf 1 of 2 druppels AromaTouch op de schouders en nek om de spanning te verminderen, puur of verdund.
- ⊖ Koud gevoel  
Wrijf op elke voet en enkel 1 druppel AromaTouch puur of verdund.
- ⊖ Tillen  
Na zwaar tilwerk, wrijf 1 druppel AromaTouch op de onderrug, puur of verdund.
- ⊖ Massage  
Een massage met een paar druppels AromaTouch en een neutrale basisolie geeft veel ontspanning voor het lichaam.

### Overig gebruik

- ⊖ Sportruimte  
Gebruik een paar druppels AromaTouch in een diffuser om de lucht fris te houden en beter te kunnen ademen tijdens het sporten.

## Balance (Samenstelling om te gronden/aarden)

De essentiële oliën in deze mix hebben grondende eigenschappen. Ook hebben ze een verzachtende werking op stress.

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

- ⊕ Stevig de dag beginnen  
Doe 1 druppel Balance op elke voetzool, puur of verdund.
- ⊕ Angst en stress  
Wrijf 2 of 3 druppels Balance in de nek of doe op de binnenkant van 1 pols 1 druppel, puur of verdund, en wrijf de polsen over elkaar.
- ⊕ Rustige sfeer  
Doe 3 druppels Balance in een diffuser
- ⊕ Overprikkeling  
Wrijf 2 of 3 druppels Balance in de nek, over de ruggenwervel, op de slapen of doe op de binnenkant van 1 pols 1 druppel, puur of verdund, en wrijf de polsen over elkaar.
- ⊕ Boosheid  
Breng 1 druppel aan op het hartchakra
- ⊕ Gespannen spieren  
Voeg 3 of 4 druppels Balance toe aan een warm bad.
- ⊕ Slapen  
Doe 1 druppel Balance op elke voetzool, puur of verdund.

## 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.

## 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.

## 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.
- ⊖ Tandенborstel reinigen  
Voeg 3 druppels On Guard toe aan een half glas water en zet de tandенborstel 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.

## 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 pijnstillert 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

- ⊖ Chocladegerechten  
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.

## Wild Orange (Sinaasappel)

Deze essentiële olie heeft motiverende, verfrissende en reinigende eigenschappen. Het kan gebruikt worden als een natuurlijke reiniger. Ook kan het helpen bij vermoeidheid en om een positieve sfeer te creëren.

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

- ⊖ Positieve sfeer/fijne geur in huis  
Doe 3 druppels Wild Orange in een diffuser of op de geursteen.
- ⊖ Hoofdpijn  
Drink een half tot vol glas water met 1 druppel Wild Orange, herhaal dit na een half uur en eventueel nog een keer na een half uur.
- ⊖ Vermoeidheid/futloos gevoel  
Doe 3 druppels Wild Orange in een diffuser, op de geursteen of ruik een paar keer goed aan het flesje. Of doe op de binnenkant van 1 pols 1 druppel, puur of verdund, en wrijf de polsen over elkaar. Ook kan een massage met een neutrale basisolie en een paar druppels Wild Orange nieuwe energie geven.
- ⊖ Trage spijsvertering  
Neem voor of na elke maaltijd een glas water met 1 druppel Wild Orange.
- ⊖ Zenuwen/angst  
Doe 3 druppels Wild Orange in een diffuser, op de geursteen of ruik een paar keer goed aan het flesje. Of doe op de binnenkant van 1 pols 1 druppel, puur of verdund, en wrijf de polsen over elkaar.

### Keuken

- ⊖ Water/thee/(alcoholvrije) cocktail  
Doe 1 druppel Wild Orange in een glas en vul het aan met water, thee of andere drank.
- ⊖ Bakken  
Je kan Wild Orange gebruiken bij gerechten/desserts/gebak waar sinaasappel in verwerkt is. Een eetlepel sinaasappelsap of rasp staat gelijk aan 1 eetlepel water met 1 druppel Wild Orange. Als je Wild Orange voor extra smaak toevoegt, wees voorzichtig met de hoeveelheid, 1 druppel kan al genoeg zijn!

### Overig gebruik

- ⊖ Algemene hygiëne  
Mix 5 druppels Wild Orange 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.

## Combinaties van de essentiële oliën

### 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.

### 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.

### Wild Orange & 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.

## 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.

### 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, 10 druppels Tea Tree en 20 druppels On Guard. 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

