



# Winter gids

In de winter is het buiten koud en wisselvallig. Ik herinner me hoe ik vroeger genoot als mijn kinderen in de sneeuw speelden en binnenkwamen met warme rode wangen. Dan deelden we een dikke knuffel en verwarmden ons met een kopje thee en wat lekkers. Dit jaar zullen we erop letten dat we niet te veel speculaas eten, want we willen onze bloedsuikerspiegel niet laten pieken. Laten we van het seizoen en alles wat daarbij hoort genieten.

Warme groet



*Karen*



# Siberian Fir

De Siberian Fir, ook wel de Zilverspar genoemd, is een boom die energie en hoop geeft dankzij haar etherische olie. Ze lijkt veel op onze kerstboom, die symbool staat voor deze kwaliteiten. Bijzonder is dat deze spar in de natuur bescherming biedt aan veel kleine dieren die er 's nachts onder gaan liggen, aangezien ze instinctief aanvoelen dat deze boom verkwikking en nieuwe energie geeft. Ook voor mensen kan deze boom haar kwaliteiten geven, en we kunnen er eenvoudig van genieten door de etherische olie te gebruiken die uit de naalden komt.

- Het biedt ons bescherming door het zuiveren van de lucht.
- Helpt emoties in balans te brengen en gevoelens van ongerustheid en angst te kalmeren.
- Verzacht bij pijnlijke spieren en gewrichten.
- Het voorziet de cellen van meer zuurstof.
- Siberian Fir is stimulerend voor de geest en helpt het lichaam te ontspannen.

*Bronvermelding: Emotions & Essential Oils*





# Siberian

# Fir

# Diffuser blends

## Refreshing

### Forest

5 dr. Lime

2 dr. Siberian Fir

## Good

### Vibes

2 dr. Clary Sage

3 dr. Juniper Berry

3 dr. Siberian Fir

## Emotional

### Release

2 dr. Citrus Bliss

4 dr. Frankincense

2 dr. Siberian Fir

## Nighttime

### in the forest

2 dr. Copaiba

3 dr. Lavender

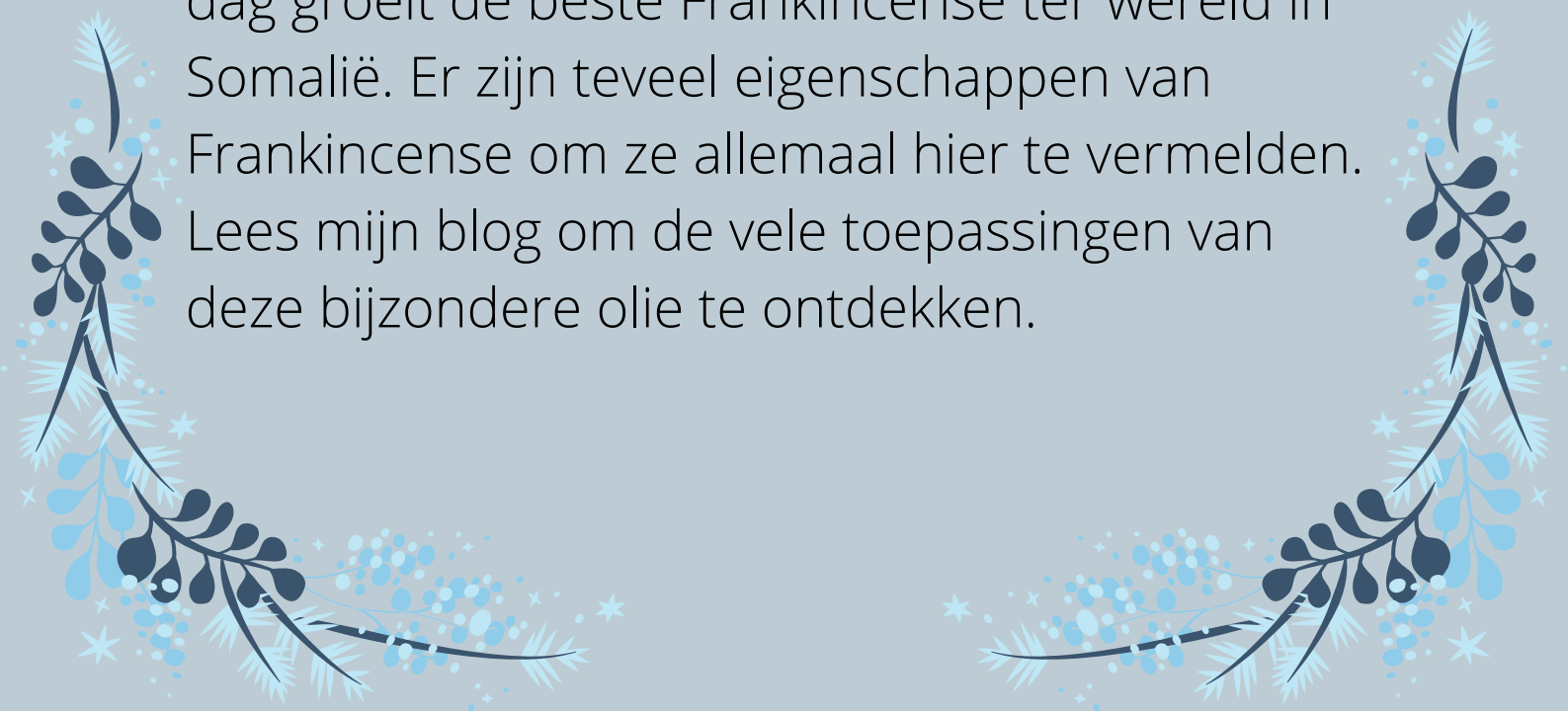
2 dr. Siberian Fir





# Frankin- cense

"Frankincense is een etherische olie die wordt verkregen door het destilleren van de hars van de Boswellia boom. Ook wel wierook olie of olibanum genoemd, biedt Frankincense tal van voordelen voor je gezondheid, emoties en humeur. In het Midden-Oosten wordt Frankincense als heilige olie gebruikt tijdens heilige inwijdingen en vroeger werd het tijdens offerceremonies gebruikt om de communicatie met de Schepper te verbeteren. Vandaag de dag groeit de beste Frankincense ter wereld in Somalië. Er zijn teveel eigenschappen van Frankincense om ze allemaal hier te vermelden. Lees mijn blog om de vele toepassingen van deze bijzondere olie te ontdekken.





# Frankincense

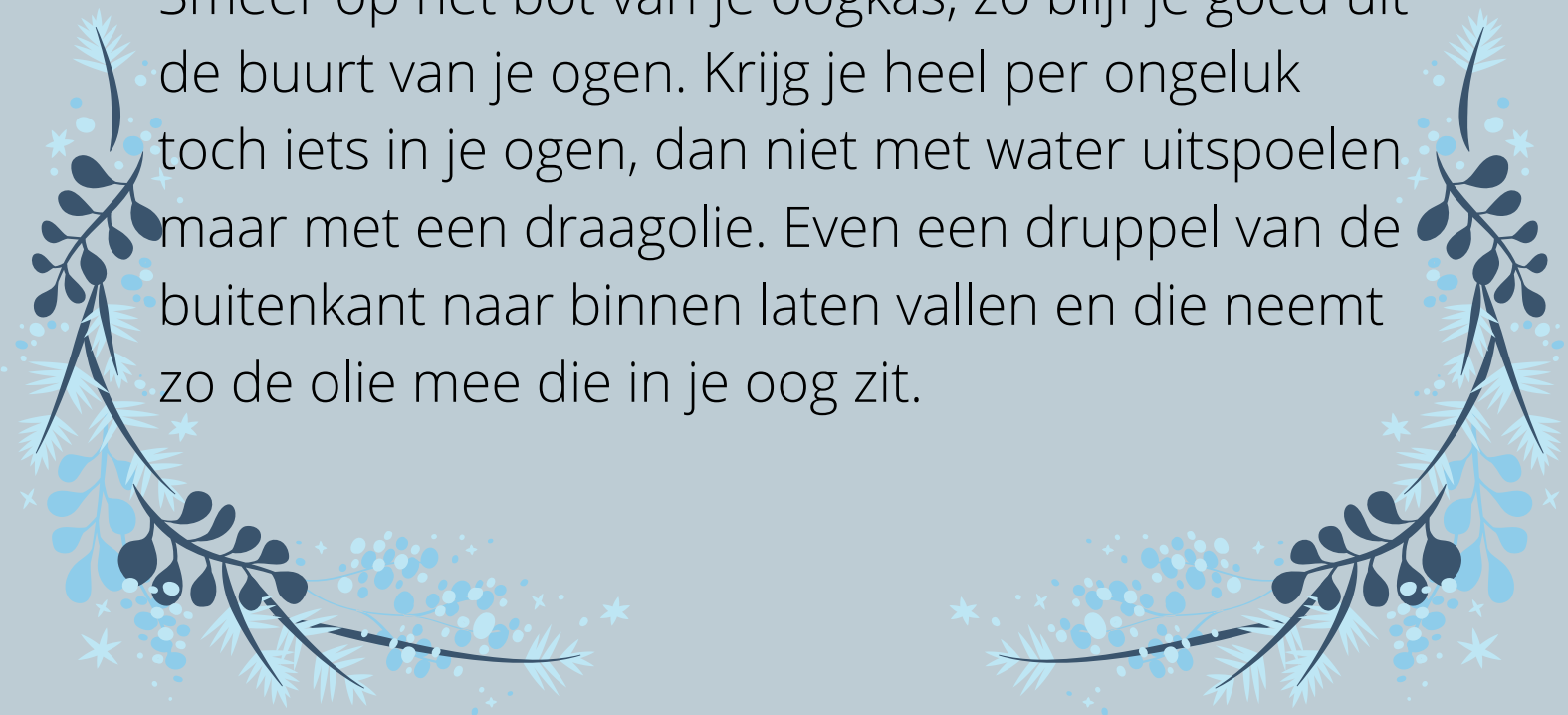
## Magisch oogserum

Zelf een roller maken om elke dag je ogen te verwennen met de koning der oliën, Frankincense. Je neemt een 10 ml roller en doet daar.

- 7 dr. Copaiba
- 5 dr. Lavender
- 5 dr. Frankincense

Deze roller vul je verder aan met gefractioneerde kokosolie en je hebt een heerlijk roller voor de gevoelige huid rondom je ogen.

Smeer op het bot van je oogkas, zo blijf je goed uit de buurt van je ogen. Krijg je heel per ongeluk toch iets in je ogen, dan niet met water uitspoelen maar met een draagolie. Even een druppel van de buitenkant naar binnen laten vallen en die neemt zo de olie mee die in je oog zit.





# Frankincense

## Diffuser blends

### Hope

3 dr. Bergamot  
4 dr. Frankincense  
3 dr. Ylang Ylang

### Relaxing

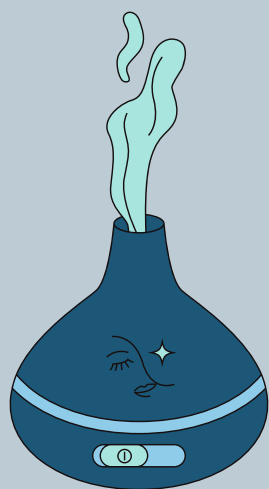
4 dr. Cedarwood  
4 dr. Frankincense  
4 dr. Lavender

### Walk in the leaves

3 dr. Frankincense  
2 dr. Lime  
2 dr. Peppermint  
2 dr. Wild Orange

### By the fire

2 dr. Cinnamon  
2 dr. Frankincense  
2 dr. Tangerine





# Winter

10ml rollers

## Verkouden

10 dr, Teatree

10 dr. Onguard

10 dr. Air

Aanvullen met FCO. Smeer elk half uur op de keel, achter de oren en op de borst.

## Opgeblazen gevoel

10 dr. Zengest

10 dr. Pepermint.

Aanvullen met FCO en op de buik smeren.





# Winter kilo's

Zodra de R in de maand komt, duiken ook de pepernoten en gevulde speculaas op in de winkelschappen. Ik weet niet hoe het met jullie is, maar ik snoep tijdens deze maanden echt te veel. Om dit wat in bedwang te houden, gebruik ik de "smart & sassy" olie. Deze helpt mijn bloedsuikerspiegel op een constant niveau te houden, waardoor ik minder snel behoefte heb aan tussendoortjes. Ik neem 2 keer per dag 1 druppel, 's morgens door mijn yoghurt en 's avonds in een Veggie capsule. Op die manier kan ik het snoepen een beetje in de hand houden







We are all  
like  
snowflakes,  
unique and  
one  
of a kind.

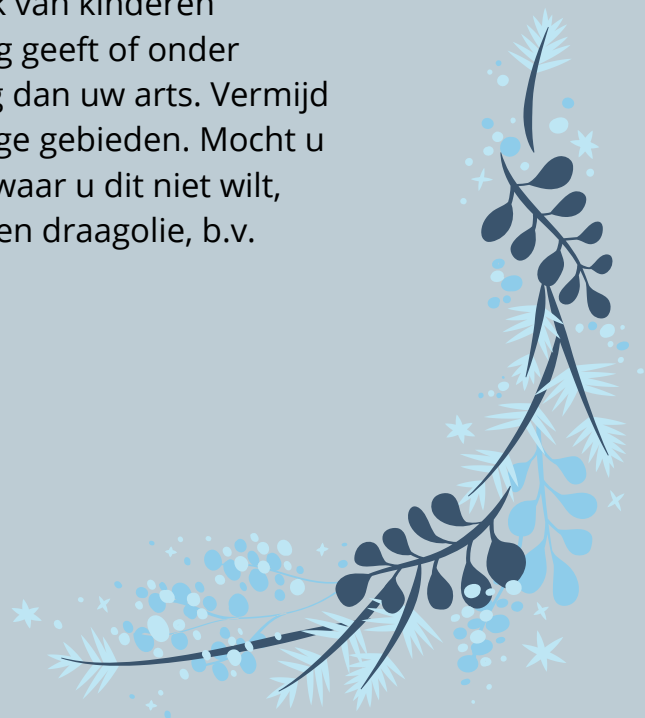




Alle oliën die in deze gids staan vermeld zijn etherische oliën van doTERRA. De oliën van doTERRA zijn CPTG gekeurd en hierdoor weet ik dat deze oliën niet synthetisch zijn maar zuiver en puur zijn, zonder toevoegingen van andere oliën. Mocht je nog vragen hebben, schroom dan niet om mij een berichtje te doen. Ik wil je graag helpen om jou en je naasten te ondersteunen naar een gezondere leefstijl.

#### Waarschuwing

Mogelijke huidgevoeligheid. Buiten bereik van kinderen houden. Als u zwanger bent, borstvoeding geeft of onder behandeling bent van een arts, raadpleeg dan uw arts. Vermijd contact met ogen, binnenoren en gevoelige gebieden. Mocht u desondanks toch olie krijgen op plekken waar u dit niet wilt, nooit met water spoelen maar dan met een draagolie, b.v. gefractioneerde kokosolie.





Olish heeft zoveel meer dan alleen etherische oliën. Kijk eens rond op onze website voor meer ideeën. Bij vragen neem gerust contact met ons op, we helpen je graag verder.

Olish  
Karen Bakker  
Wolvega  
06-20610912  
info@olish.nl  
www.olish.nl



NIETS UIT DEZE UITGAVE MAG WORDEN GEPUBLICEERD ZONDER  
UITDRUKKELIJKE VOORAFGAANDE TOESTEMMING VAN DE AUTEUR

