

# Herfst Gids

2023



OLISH

# Herfst

**Herfstharmonie:  
Essentiële Oliën voor het Seizoen van Verandering"**

**Een Gids voor Welzijn, Ontspanning en Gezelligheid**



Welkom bij onze herfstfolder over essentiële oliën! Ontdek hoe deze natuurlijke schatten je kunnen helpen om de overgang naar de herfst te omarmen en optimaal te genieten van dit prachtige seizoen. Blader door deze gids en leer hoe essentiële oliën je kunnen ondersteunen op je reis naar welzijn en harmonie tijdens de herfst.

In deze folder vind je:

Tips voor het omarmen van de herfst en in verbinding komen met de natuur.

- Essentiële oliën die je kunnen helpen bij het omgaan met seizoensgebonden veranderingen.
- Herfstrecepten voor aromatherapie, huidverzorging en ontspanning.
- Ideeën voor het creëren van een warme en uitnodigende herfstsfeer in je huis.

Laat de herfst een tijd van vernieuwing en welzijn voor je zijn. We hopen dat deze gids je inspireert om het meeste uit dit seizoen te halen met de kracht van essentiële oliën.

Veel leesplezier en een warme herfst toegewenst!

Lieve groet

*Karen*


# Herfst



tips om de herfst te omarmen en een diepere verbinding met de natuur te ervaren:

1. **Herfstwandelingen:** Maak regelmatig wandelingen in de natuur en geniet van de veranderende kleuren van de bladeren, de geur van herfstbladeren en het geluid van knisperende bladeren onder je voeten. Dit kan een geweldige manier zijn om in contact te komen met de seizoensgebonden veranderingen.
2. **Bladverzameling:** Verzamel herfstbladeren en maak een kunstwerk of herbarium. Dit is een leuke manier om de verscheidenheid aan bladeren te ontdekken en waarderen.
3. **Tuinieren:** Als je een tuin hebt, is de herfst een perfect seizoen om te tuinieren. Plant herfstbloemen, ruim de tuin op en bereid de planten voor op de winter.
4. **Herfstpicknick:** Organiseer een picknick in het park of in de natuur en geniet van seizoensgebonden lekkernijen zoals appels, pompoensoep en warme cider.
5. **Kampvuur:** Als het veilig is en toegestaan in jouw omgeving, kun je een kampvuur maken. Het knapperende vuur en de geur van brandend hout kunnen een diepe verbinding met de natuur bevorderen.
6. **Bosbadderen:** Probeer "shinrin-yoku" of bosbadderen, een Japanse praktijk waarbij je je onderdompelt in de natuurlijke omgeving van het bos. Neem de tijd om te ontspannen, diep adem te halen en de natuur om je heen in je op te nemen.
7. **Natuurfotografie:** Neem een camera of smartphone mee en probeer de schoonheid van de herfst vast te leggen. Het observeren van de natuur door de lens van een camera kan je helpen om meer aandacht te besteden aan details en de subtiele veranderingen in de natuur te waarderen.
8. **Essentiële oliën in de natuur:** Neem een draagbare diffuser mee tijdens je wandelingen in de natuur en verspreid de geur van herfstachtige essentiële oliën zoals vetiver, cederhout, en dennen. Dit kan je verbinding met de natuur verdiepen en je helpen te ontspannen.
9. **Meditatie in de buitenlucht:** Zoek een rustige plek in de natuur en mediteer. Luister naar de geluiden van de natuur en probeer je te verbinden met de energie van het seizoen.
10. **Dankbaarheidsoefening:** Maak een dagelijkse gewoonte om stil te staan bij waar je dankbaar voor bent in de natuur. Het uiten van dankbaarheid kan je helpen een diepere waardering voor de natuur te ontwikkelen.

Het is belangrijk om de natuur te respecteren en te beschermen tijdens je interacties. Laat geen afval achter, blijf op de paden en respecteer lokale regels en voorschriften voor natuurgebieden. Door bewust in contact te komen met de natuur kun je een diepere waardering ontwikkelen voor de schoonheid en het belang ervan in ons leven.



# Herfst



Seizoensgebonden veranderingen kunnen invloed hebben op ons welzijn en humeur. Gelukkig zijn er verschillende essentiële oliën die kunnen helpen bij het omgaan met deze veranderingen en je ondersteunen tijdens de overgang naar de herfst. Hier zijn enkele oliën die nuttig kunnen zijn:

**Lavender:** Lavendelolie staat bekend om zijn kalmerende eigenschappen en kan helpen bij het verminderen van stress en angst die soms optreedt bij seizoensgebonden veranderingen. Het kan ook de slaap bevorderen en ontspanning bieden.

**Roman Chamomille:** Kamille-olie, vooral Duitse kamille en Roomse kamille, heeft ontspannende en kalmerende eigenschappen. Het kan helpen bij het verminderen van spanning en prikkelbaarheid.

**Bergamot:** Bergamotolie heeft een opbeurende geur en kan helpen bij het verlichten van depressie en het verbeteren van de stemming. Het kan ook stress verminderen en een gevoel van welzijn bevorderen.


**Cedarwood:** Cederhoutolie heeft een aardse en rustgevende geur. Het kan helpen bij het bevorderen van ontspanning en gronding, en kan helpen bij het loslaten van spanning.

**Clove:** Kruidnagelolie heeft een verwarmende en stimulerende geur. Het kan helpen bij het verbeteren van je energie en vitaliteit tijdens de koude herfstdagen. Pas op dit is een hete olie!

**Cinnamon:** Kaneelolie heeft een warme en kruidige geur die de zintuigen kan prikkelen en een gevoel van gezelligheid kan bevorderen. Het kan ook helpen bij het stimuleren van de bloedsomloop. Ook dit is een hete olie!

**Ginger:** Gemberolie heeft een verwarmende eigenschap en kan helpen bij het verwarmen van het lichaam en het verlichten van vermoeidheid en koude rillingen.

**Eucalyptus:** Eucalyptusolie kan helpen bij het ondersteunen van de luchtwegen en het verlichten van verkoudheid en congestie, die vaak voorkomen bij de overgang naar kouder weer.



# Herfst



**Wild Orange:** Sinaasappelolie heeft een opbeurende en verfrissende geur die de stemming kan verbeteren en een gevoel van positiviteit kan bevorderen.

**Vetiver:** Vetiverolie heeft een aardse en rustgevende geur die kan helpen bij het bevorderen van ontspanning en groning, wat vooral nuttig kan zijn tijdens veranderingen in het seizoen.

Je kunt deze oliën gebruiken in een diffuser, in bad, als massageolie of in zelfgemaakte huidverzorgingsproducten om je te ondersteunen bij het omgaan met seizoensgebonden veranderingen en een gevoel van welzijn te bevorderen. Experimenteer met verschillende oliën en blends om te ontdekken welke het beste bij je passen.



# Herfst



Hier zijn enkele herfstrecepten voor aromatherapie, huidverzorging en ontspanning met essentiële oliën van doTERRA:

## **Aromatherapie Blend voor Herfst: "Cozy Comfort"**

Deze blend combineert warme en rustgevende oliën om een gezellige sfeer te creëren en je te helpen ontspannen tijdens de herfstavonden.

- 3 dr. Wild Orange (wilde sinaasappel)
- 2 dr. Cinnamon Bark (kaneelschors)
- 2 dr. Clove (kruidnagel)
- 2 dr. Ginger (gember)

Voeg deze oliën toe aan een aromatherapie diffuser en geniet van de heerlijke herfstgeur in je huis.

## **Herfstgeïnspireerde Massageolie: "Autumn Bliss"**

Deze massageolie is perfect voor een ontspannende herfstmassage.

- 2 dr. Cedarwood (cederhout)
- 2 dr. Frankincense (wierook)
- 2 dr. Lavender (lavendel)
- 2 dr. Bergamot (bergamot)
- 1 eetlepel draagolie


Meng de oliën goed en gebruik ze voor een rustgevende massage om stress en spanning te verminderen.

## **Herfsthuidverzorging: "Pumpkin Spice Scrub"**

Deze herfstige lichaamsscrub is heerlijk voor de huid en laat je heerlijk ruiken.

- 1 kopje bruine suiker
- 1/4 kopje kokosolie (gesmolten)
- 2 dr. Cinnamon Bark (kaneelschors)
- 1 dr. Clove (kruidnagel)
- 3 dr. Ginger (gember)
- 3 dr. Wild Orange (wilde sinaasappel)
- 3 dr. Cardamom (kardemom)

Meng alle ingrediënten grondig en bewaar de scrub in een luchtdichte pot. Masseer zachtjes op een vochtige huid en spoel af met warm water voor een zachte en geurende huid.



# Herfst



## Ontspannende Herfstbadolie: "Autumn Retreat"

Deze badolie is ideaal om te ontspannen na een lange herfstdag.

- 3 dr, Lavender (lavendel)
- 2 dr. Roman Chamomile (kamille)
- 2 dr. Cedarwood (cederhout)
- 1 eetlepel draagolie

Voeg deze oliën toe aan de draagolie, roer door elkaar heen en voeg dan toe aan een warm bad en geniet van de kalmerende en rustgevende effecten.

Zorg ervoor dat je de essentiële oliën goed verdunt in draagolie volgens de aanbevelingen van doTERRA voordat je ze op je huid aanbrengt. Geniet van deze herfstrecepten en laat ze bijdragen aan je welzijn en ontspanning tijdens dit prachtige seizoen.



# Herfst

## en ons immuunsysteem

doTERRA's On Guard is een populaire essentiële olieblend die speciaal is samengesteld om het immuunsysteem te ondersteunen en beschermen tegen omgevingsbedreigingen. Hier zijn enkele recepten waarin je doTERRA On Guard-olie kunt gebruiken om je immuunsysteem te versterken:

### 1. On Guard Immune Boosting Diffuser Blend:

- 3 dr. On Guard
- 2 dr. Lemon (citroen)
- 2 dr. Frankincense (wierook)

Deze diffuser blend verspreidt een aangename geur in je huis en kan helpen bij het versterken van je immuunsysteem. Gebruik het in je diffuser tijdens het koude en griepseizoen.

### 2. On Guard Immune Support Roller Blend:

- 10 ml rollerflesje
- 15 dr. On Guard
- 10 dr. Oregano (oregano)
- 10 dr. Frankincense (wierook)
- Vul de rest van het flesje aan met een draagolie zoals gefractioneerde kokosolie.

Rol deze blend op de onderkant van je voeten, de polsen en achter in de nek om je immuunsysteem te ondersteunen. Doe dit dagelijks of wanneer je extra ondersteuning nodig hebt.

### 3. On Guard Immune-Boosting Thee:

- 1 kopje warm water
- 1 theezakje (bijv. groene thee)
- 1 dr. On Guard
- 1 theelepel honing (optioneel)

Voeg een druppel On Guard toe aan je kopje warme thee. Roer goed door en voeg honing toe voor zoetheid. Geniet van deze heerlijke en immuunversterkende thee.



# Herfst

## en ons immuunsysteem

#### 4. On Guard Handdesinfectiespray:

- 1 oz (30 ml) glazen spuitflesje
- 10 dr. On Guard
- 1 theelepel aloë vera gel
- Vul de rest van het flesje aan met gedestilleerd water.

Schud goed voor gebruik en breng aan op je handen voor een effectieve en natuurlijke handdesinfectie, vooral wanneer je onderweg bent.

#### 5. On Guard Immune-Boosting Badzout:

- 1 kopje Epsomzout
- 10 dr. On Guard
- 5 dr. Lavender (lavendel)
- 5 dr. Melaleuca (tea tree)

Meng de oliën met het Epsomzout en voeg het mengsel toe aan een warm bad. Geniet van een ontspannend bad en versterk tegelijkertijd je immuunsysteem.

Onthoud dat essentiële oliën sterk geconcentreerd zijn, dus verdun ze altijd goed en gebruik ze volgens de aanbevelingen van doTERRA. Raadpleeg bij specifieke gezondheidsvragen altijd een gekwalificeerde professional.  
seizoen.



# Herfst

## Tips hoe je de herfst in huis haalt

Hier zijn enkele ideeën om een warme en uitnodigende herfst sfeer in je huis te creëren:

1. **Herfstkleuren:** Versier je huis met warme herfstkleuren zoals diep oranje, rijke roodtinten, herfstbruin en warme goudtinten. Dit kan worden bereikt door middel van kussens, dekens, gordijnen en decoratieve accenten.
  2. **Herfstbladeren:** Breng de natuur naar binnen door herfstbladeren te verzamelen en te gebruiken als tafeldecoratie of om mee te knutselen. Je kunt ook nep-herfstbladeren kopen voor een duurzame optie.
  3. **Kaarsen en verlichting:** Plaats kaarsen in je huis. Sfeerverlichting zoals sfeerlampen of stringlampjes kan ook een warme gloed creëren.
  4. **Pompoenen en kalebassen:** Plaats pompoenen en kalebassen op je veranda, vensterbank of in de eetkamer. Je kunt ze ook beschilderen of uitsnijden om een herfst sfeer te creëren.
  5. **Herfstgeuren:** Gebruik essentiële oliën met herfstgeuren in een aromatherapie diffuser. Oliën zoals kaneel, kruidnagel, sinaasappel en nootmuskaat kunnen je huis heerlijk laten ruiken.
  6. **Herfstdecoraties:** Hang kransen gemaakt van herfstbladeren of dennenappels aan je voordeur. Binnen kun je herfsttafelkleden, placemats en tafellopers gebruiken.
  7. **Warm textiel:** Voeg warme en zachte texturen toe aan je interieur, zoals gebreide dekens, plaidkussens en dikke tapijten. Dit nodigt uit tot knusse avonden op de bank.
  8. **Herfstbloemen:** Plaats herfstbloemen zoals chrysanten, zonnebloemen en asters in vazen in je huis. Ze brengen niet alleen kleur, maar ook de schoonheid van het seizoen binnen.
  9. **Herfstige lekkernijen:** Bak herfstlekkernijen zoals appeltaart, pompoenbrood of kruidkoek. De geur van versgebakken lekkernijen kan een warme en gastvrije sfeer creëren.
  10. **Knusse hoekjes:** Creëer gezellige hoekjes met zachte stoelen, kussens en dekens waar je kunt ontspannen met een goed boek of een kop warme herfstthee.
- Met deze ideeën kun je een warme, uitnodigende en gezellige herfst sfeer in je huis creëren waarin je kunt genieten van het seizoen.



# Herfst

## Tips hoe je de herfst in huis haalt

De herfst brengt ons meer dan alleen veranderende bladeren en koelere dagen; het herinnert ons aan de schoonheid van verandering en de kracht van aanpassing. In dit seizoen kunnen we leren van de natuur, die met gratie de cyclus van loslaten en vernieuwen omarmt. Laat de warme kleuren, de geur van kaneel en de knusse sfeer van de herfst je inspireren om te genieten van deze kostbare tijd van het jaar.

Gebruik de kracht van essentiële oliën om je welzijn te ondersteunen, ontspanning te vinden en te genieten van de rijke aroma's die de herfst te bieden heeft. Moge deze gids je helpen om een diepere verbinding te vinden met jezelf, met de natuur en met het seizoen van verandering.

Laat de herfst je herinneren aan de schoonheid van loslaten en vernieuwen, en moge het een tijd zijn van warmte, dankbaarheid en innerlijke groei. Geniet van elk moment van dit prachtige seizoen en koester de kostbare herinneringen die je creëert."

Veel plezier en welzijn gewenst tijdens de herfst!

