



HALLO 
Zomer



Beste lezers,

Welkom bij de zomergids van Olish!

De zomer is het seizoen van zonneshijn, warmte en het buitenleven. En wat is er beter dan de natuurlijke kracht van etherische oliën te gebruiken om ons te helpen genieten van al het moois dat dit seizoen te bieden heeft?

Etherische oliën zijn geconcentreerde, aromatische extracten van planten die al eeuwenlang worden gebruikt voor hun genezende en kalmerende eigenschappen.

Of je nu op zoek bent naar ontspanning, verfrissing of verlichting van klachten zoals insectenbeten en zonnebrand, er is een etherische olie die perfect past bij jouw behoeften.

In deze zomergids zul je ontdekken hoe je etherische oliën kunt gebruiken om je zomerervaring te verbeteren, zowel thuis als onderweg. We behandelen onderwerpen zoals het maken van je eigen natuurlijke insectenwerende middelen, het creëren van verfrissende diffuser blends voor een zomerse sfeer in huis, en het gebruik van etherische oliën als onderdeel van je skincare routine om je huid te beschermen tegen de zon en andere schadelijke invloeden.

Of je nu een doorgewinterde etherische oliën-gebruiker bent of nieuwsgierig bent naar de vele voordelen die deze krachtige plantenextracten te bieden hebben, deze zomergids is voor jou. We zijn verheugd om deze prachtige wereld van etherische oliën met jullie te delen en hopen dat het jullie zal inspireren om van deze zomer de beste tot nu toe te maken!

Met zonnige groeten,

Karen



Roman Chamomile

Roomse Kamille olie, ook wel bekend als Anthemis Nobilis olie, wordt verkregen uit de bloemen van de Roomse Kamille plant, die van oudsher in Europa wordt gekweekt en gebruikt voor zijn medicinale eigenschappen. Roomse kamille groeit dicht bij de grond en wordt ongeveer 30 cm hoog. Het heeft grijsgroene bladeren, bloemetjes die op een madeliefje lijken en ruikt naar appeltjes. De plant wordt ook wel de 'dokter onder de planten' genoemd, omdat het positieve effecten heeft op planten die in de buurt groeien. De oude Romeinen gebruikten Roomse kamilleolie voor moed tijdens de oorlog.

De olie heeft een zoete, kruidige geur en staat bekend om zijn kalmerende eigenschappen. Het wordt vaak gebruikt in aromatherapie om angst en stress te verminderen en om de slaap te bevorderen. Het kan ook helpen bij het kalmeren van irritatie en ontstekingen van de huid, waardoor het een populaire keuze is voor gebruik in huidverzorgingsproducten.

Roomse Kamille olie bevat verschillende actieve bestanddelen, waaronder bisabolol, chamazuleen en apigenine, die allemaal bijdragen aan de therapeutische eigenschappen van de olie. Het kan op verschillende manieren worden gebruikt, zoals in bad, in massages, als inhalatie of als toevoeging aan huidverzorgingsproducten.

GEBRUIK

- Neem Roomse kamille op in je bedtijdroutine door 1-2 druppels onder je voeten aan te brengen voordat je naar bed gaat.
- Voeg 1-2 druppels toe aan je shampoo of conditioner voor een gladmakend effect.
- Combineer met andere fleurige essentiële oliën zoals lavendel, ylang ylang en patchouli.
- Voeg toe aan je dagelijkse moisturizer om te profiteren van de kalmerende werking ervan op de huid.

TIL JE ROUTINE NAAR EEN HOGER NIVEAU De verzachtende eigenschappen van Roomse kamille essentiële olie zijn ook nuttig wanneer je je huid wilt kalmeren of je haar wilt temmen. Voeg één tot twee druppels van de olie toe aan je dagelijkse moisturizer om Roomse kamille essentiële in je dagelijkse huidverzorging op te nemen. Als je Roomse kamille-olie voor het haar wilt gebruiken, kun je een paar druppels aan je shampoo of conditioner toevoegen. Dit bevordert niet alleen gezond uitziend haar, maar het laat ook een frisse en fleurige geur achter in je lokken.

WAARSCHUWINGEN

Kan een reactie van de gevoelige huid veroorzaken. Buiten bereik van kinderen bewaren. Raadpleeg je arts als je zwanger bent of onder behandeling staat. Vermijd contact met ogen, gehoorgang en gevoelige plekken.

Roman Chamomile

diffuserblends

Party

Time

3 dr. Roman Chamomille
3 dr. Elevation
3 dr. Spearmint
2 dr. Lime

Dessert

Sunrise

2 dr. Roman chamomile
4 dr. Cedarwood
3 dr. Tangerine
1 dr. Peppermint

Evening

Bliss

2 dr. Roman Chamomile
3 dr. Cedarwood
3 dr. Wild Orange

Floral love

3 dr. roman chamomille
4 dr. Lavender
2 dr. Geranium

Good

Vibes

3 dr. Roman Chamomille
2 dr. Frankincense
3 dr. Lavender
4 dr. Copaiba

Calm

Nights

3 dr. Roman Chamomille
3 dr. Lavender
2 dr. Bergamot
1 dr. Vetiver

Terrashield

Terrashield is een etherische olie blend van Doterra die is samengesteld uit verschillende oliën die bekend staan om hun insectenwerende eigenschappen.

De ingrediënten van Terrashield zijn onder meer citronella, lemongrass, pepermunt, tijm, cederhout, en verschillende andere etherische oliën. Deze combinatie van oliën zorgt voor een aangename geur en een krachtige werking tegen insecten zoals muggen, vliegen, teken en andere kruipende of vliegende insecten. Terrashield kan op verschillende manieren worden gebruikt, zoals door het aanbrengen op de huid, in een diffuser, of door het toe te voegen aan schoonmaakmiddelen om insecten weg te houden van oppervlakken en ruimtes.

Naast de insectenwerende eigenschappen heeft Terrashield ook andere voordelen, zoals het stimuleren van de stemming en het verbeteren van de luchtkwaliteit. Het kan ook helpen bij het verminderen van stress en angst, en het verlichten van pijn en ontstekingen.

Als je Terrashield etherische olie wilt gebruiken, is het belangrijk om de instructies op het label te volgen en het product op de juiste manier te verdunnen als het op de huid wordt aangebracht. Hoewel de oliën in Terrashield als veilig worden beschouwd, is het altijd verstandig om voorzichtig te zijn en je arts te raadplegen als je zwanger bent, medicijnen gebruikt, of allergisch bent voor bepaalde ingrediënten.

TerraShield

diffuserblends

Great Outdoors

3 dr. TerraShield
2 dr. Lemongrass
2 dr. Citronella

Patio Party

3 dr. TerraShield
2 dr. Peppermint

Quit Evening

3 dr. TerraShield
2 dr. Lemongrass
2 dr. Lavender

Camp Sity Savey

3 dr. TerraShield
2 dr. Arbovitea
1 dr. Nootka

Calm Summernight

2 dr. TerraShield
2 dr. Cedarwood
2 dr. Vetiver



Nomadische Diffuser Lantaarn
MILANO

TerraShield

spray

Recept 1

10 dr. Purify
20 dr. TerraShield
5 dr. Cedarwood
5 dr. Peppermint
Afvullen met water

3 Heerlijke recepten om je eigen spray te maken voor buiten.

Deze recepten zijn voor een 120ml. sprayfles berekend. Mocht je een kleiner of grotere sprayfles willen dan de ingrediënten delen of vermenigvuldigen.

Recept 2

20 dr. Eucalyptus
20 dr. Lemongrass
20 dr. TerraShield
1 theelepel FCO
1 theelepel witch hazel water
Afvullen met water

Recept 3

20 dr. TerraShield
5 dr. Cedarwood
5 dr. Lemon
5 dr. Lavender
3 dr. Peppermint
4 eetlepels witch hazel
Afvullen met water

Je kan natuurlijk ook de kant en klare TerraShield spray kopen bij DoTERRA,



Citronella

De betoverende essentie van Citronella *Cymbopogon winterianus* brengt de zomer tot leven. Deze kostbare olie dient niet alleen als natuurlijke insectenverdrijver, maar heeft ook vele andere wonderlijke eigenschappen die perfect passen bij het warme seizoen.

Met zijn vermogen om oppervlakken grondig te reinigen, transformeert Citronella jouw buitenruimtes in oases van frisheid. Het is een veelzijdige metgezel die niet alleen zorgt voor een vlieg- en muggenvrije omgeving, maar ook de zintuigen prikkelt met zijn opbeurende aroma. De verkwikkende geur van Citronella werkt als een emotionele oppepper, verlicht stress en geeft een gevoel van vernieuwde energie.

Deze buitengewone olie gaat verder dan alleen insectenwerend en biedt ondersteuning bij verschillende huidproblemen. Van voorhoofdsholteontstekingen tot neusverkoudheid en hoofdpijn, Citronella verzacht en verlicht, waardoor je je weer verfrist en herboren voelt.

Niet alleen heeft Citronella een positief effect op ons fysieke welzijn, maar het heeft ook een krachtige invloed op ons geestelijk en psychisch welbevinden. Wanneer lusteloosheid en depressies je dreigen te overweldigen, biedt Citronella een stimulerende en opmonterende werking. Het helpt je oude gedragspatronen los te laten en op zoek te gaan naar nieuwe avonturen en indrukken, waardoor je de zomer voluit kunt omarmen.

Wil je de unieke geur van Citronella omarmen in een meditatieve ervaring? Laat je gewoontes links liggen en omarm het buitenissige. Breng jezelf in een staat van sereniteit en verken nieuwe horizonten terwijl de geur van Citronella je geest verlicht.

Of je nu de natuurlijke insectenwerende eigenschappen van Citronella wilt benutten, oppervlakken wilt reinigen, je haar wilt laten glanzen of jezelf wilt verwennen met zijn weldadige effecten, er zijn talloze toepassingen voor deze betoverende olie. Voeg twee druppels toe aan een diffuser om ongewenste insecten te verjagen, meng het met een draagolie zoals FCO (Fractionated Coconut Oil) voor een natuurlijk insectenwerend middel op de huid, voeg 2 tot 3 druppels toe aan een emmer water voor een grondige reiniging van oppervlakken, of voeg enkele druppels toe aan je fles shampoo voor een extra reinigende kracht en een schitterende glans.

Laat Citronella je met zijn veelzijdige eigenschappen begeleiden tijdens je zomerse avonturen. Het is niet alleen een natuurlijke bondgenoot tegen insecten, maar ook een geurige metgezel die je geest verheft en je zintuigen streelt. Ontdek de magie van Citronella en geniet ten volle van dit seizoen van zon, vreugde en ontdekking.

Citronella

diffuser recepten

Boss Babe

2 dr. Citronella
2 dr. Spearmint
2 dr. Balance

Back Porche

2 dr. Citronella
2 dr. Peppermint
2 dr. Grapefruit

Surrender

2 dr. Citronella
1 dr. Geranium
2 dr. Lavender

Ocean Mist

1 dr. Citronella
2 dr. Peppermint
2 dr. Spearmint

Refresh

2 dr. Citronella
3 dr. Tangerine
2 dr. Eucalyptus



Aftersun spray

Benodigdheden:

50 ml sprayfles
10 dr lavender
5 dr peppermint
1 theelepel FCO
2 theelepel aloë vera,
toverhazelaar.



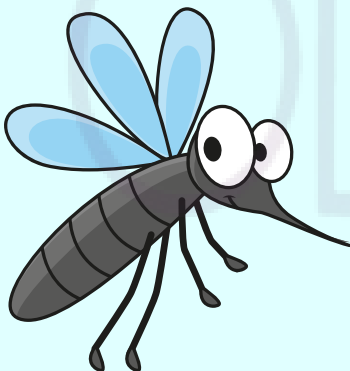
Werkwijze:

Voeg de EO en FCO en
aloë vera toe aan de
sprayfles. Vul dan aan
met de toverhazelaar tot
aan de schroefdoop.
Goed schudden voor
gebruik.

Muggenbulten roller

Benodigdheden:

10 ml roller
4 dr peppermint
3 dr Lavender
2 dr melaleuca
FCO.



Werkwijze:

Voeg de peppermint, lavender
en melaleuca aan de roller toe
en vul aan met FCO.



**"In de zomer
lijkt alles mogelijk,
het leven is een
avontuur
dat wacht om
ontdekt te
worden."**

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.