

Frankincense

10 måter å bruke Frankincense:

1 dr under tungen daglig for immunsupport + celle funksjon og beskyttelse

1 dr i ansiktskremen for å ta vare på huden i ansiktet (ev avløses med Geranium eller Blue Tansy)

1 dr på brystbenet (over hjertet) når du føler deg angstfull

2 dr å hendene og pust dypt inn med hendene foran nesen, deretter legge hendene bak nakken, for dypere fokus

2 dr i diffuse sammen med 2 dr lavendel for å få sove bedre med dypere søvn

1 dr masseres i tinningen sammen med 1 dr Peppermint for å lette på spenninger og hodeverk

2 dr sammen med 2 dr Lavendel + 1 kopp Epsomsalt + 1/2 kopp Natron (bikarbonat) i badevannet. Kos deg i 20 min i badekaret for en skikkelig detox + dypere søvn

Masser 1 dr + 1 dr Eucalyptus på brystet med kokosolje for å åpne luftveiene

1 dr på toppen av hodet + 1 dr under føttene for sentrering og komme til ditt senter

Den ultimate diffuserblandingen: 2 dr hver:
Frankincense, Vill Appelsin, Lavendel, Clary Sage