



Godt I gang

med dine Essentielle
olier fra doTERRA

**Your Spirit Ebog
Family, Home Essentials og AromaTouch kit**

En verden af muligheder

Velkommen i en verden fyldt med muligheder og skønne dufte i hverdagen og i hjemmet og et særdeles virksomt og naturligt hjemmeapotek.

De mange muligheder overrasker. Hvor skal man starte, og hvordan gør du det bedst.

Denne Ebog kan sammen med vores Blog inspirere dig med mange mulige anvendelser af olierne.

Du er velkommen i vores Facebookgruppe Your Spirit, hvor vi deler af viden og erfaringer om olierne.

De fleste kender den skønne lavendelolie, og ved at olierne er noget med skønne dufte...

...men essentielle olier er også en slags livseliksir, som tilbyder os at mærke efter på et dybere plan.

De er dybt transformerende og guider os på vores personlige rejse indad, så vi kan vokse og passe på os og give den omsorg – og det liv vi har brug for.

Det finder du

- Om doTERRA
- Hvad er essentielle olier
- Hvordan kan du bruge olierne
- doTERRA Shop
- Diffuser
- Frankincense
- Lemon
- Lavendel
- Melaleuca
- Oregano
- Peppermint
- Deep Blue
- ZenGest
- Air
- On Guard
- Balance
- Wild Orange
- AromaTouch

Om doTERRA

doTERRA 'OUR MISSION: We at dōTERRA are committed to share the life-enhancing benefits of therapeutic-grade essential oils with the world'.

Vi ønsker at dele de livsændrende fordele og terapeutiske egenskaber som essentielle har med verden'

doTERRA startede med mange års erfaring i arbejdet med essentielle olier, men med en klar vision og et ønske om kun at anvende de bedste og rene olier. Olier, hvor der er trivsel på begge sider af olien. Derfor har doTERRA også skabt deres egen CTPG Certificering, som stiller *de* krav, som *de* ønsker at stå for i deres produkter. Krav som ikke findes officielt eller andre steder på markedet med essentielle olier.

CTPG Certificeringen betyder at doTERRA ved hvor olierne er dyrket, og hvordan de er behandlet fra såning til høst.

Der stilles krav til renhed og omhu i hele processen, og inden det hældes på flasker, foretages mange forskellige tests om stabilitet og renhed i olien hos uafhængige laboratorier.

- Planterne gror og høstes på de naturlige voksesteder
- Dyrkes af lokale bønder i et verdensomspændende netværk
- Der gives gode vilkår til alle i processen, og lokalsamfundene støttes og løftes
- Testes for renhed og indhold
- Garanteret uden skadelige tilsætningsstoffer eller sprøjtemidler

Naturens gaver

Essentielle olier er koncentrerede ekstrakter af det som findes naturligt i rødder, blomster, frø, bark og andre dele af planter og træer. Planternes naturlige egenskaber kan vi bruge til at løfte familiens sundhed og støtte i mange af hverdagens gøremål og udfordringer.

Hvordan kan du bruge de essentielle olier

Først skal du vide, at du IKKE kan gøre noget forkert.

Aromatisk

Når en essentiel olie inhaleres eller forstøves fra en kold diffuser, er vores det sanser og vores følelser der stimuleres, beroliges og slapper af.

I de 3 kits - Home og Family Essentials, er der single olier og blends, som er blandinger, der er en sammensætning af flere olier som tilsammen mere kraftfuldt støtter noget bestemt. Det kan fx. være vejtrækningen som Air blenden hjælper med, eller ZenGest som støtter fordøjelsen. På vores Blog og i vores Facebookgruppe deler vi mange forskellige muligheder for at bruge olierne, og du er altid velkommen til at spørge.

Som tilskud.

Du kan trygt bruge de essentielle olier som et dagligt tilskud til kosten eller for at stimulere og fremme en følelse af mere velvære og balance. Olier, der ikke anbefales til invortes brug, vil have et sikkerhedslåg.

Naturens gaver

På kroppen

De mange fantastiske egenskaber kan med stor fordel optages ved at smøre olierne på huden. Ved massage eller påføring på et større område kan en bæreolie som kokos- eller mandelolie bruges.

Du kan altså roligt "tegne udenfor stregerne" og påføre olierne andre steder, hvis du føler for det. Dog skal du være opmærksom på følgende:

Citrus og sol går ikke godt sammen, så undlad at komme det på huden mindst 12 timer før du skal i solen. Du kan dog godt komme det i fx. vand eller en kop the.

Børn er meget mere sensitive end voksne. Så umiddelbart brug Børnekittet til de helt små, og er der brug for mere end det så med forsigtighed, men lad dem gerne selv vælge mellem olierne i Børnekittet - smøre på og snuse.

De allerfleste olier kan indtages fx. i vand eller mad. Vær opmærksom på når der er sikkerhedslåg - **de kan ikke indtages**. Og ellers så mærk efter og følg dine reaktioner. Kommer der kraftige reaktioner, så nedsæt dosis eller vent nogle dage.

Spørg endelig, hvis du er i tvivl.

Olierne - hvor hvordan

Kom 1-4 dråber i hånden og gnid hænderne mod hinanden - eventuel i en bæreeolie af kokos eller mandelolie, hvorefter du kan fordele på et eller flere af disse områder:

- Håndled
- Nakke/skuldre
- Brystet/hjertet/lungerne
- Solar plexus, Solar plexus er vores følelsescenter, også et super godt sted at påføre olier. Oplagt med ZenGest og alle andre olier, der tiltaler dig.

- Under fødderne sidder alle vores organer. Er du i tvivl, så er under fødder altid et godt sted at starte.
- Meridianbaner er fordelt på hele kroppen, og akupunkturpunkter kan være særligt aktive at bruge til olierne.
- Nakke/skuldre er det sted vi ofte bærer for meget. Derfor også godt her. Oplagt med Deep Blue eller AromaTouch.
- Brystet/hjertet er vores kærlighedscenter. Derfor også godt med heling her.

Afslut altid gerne med at indånde duften, ved at placere begge hænder samlet foran ansigtet, luk øjnene og træk vejret dybt et par gange.

Du lærer hurtigt at mærke efter. Noget har du måske lyst til at dufte til hele tiden i en periode. Så kan du være sikker på at det er en olie du har brug for lige nu. Du kan også indånde direkte fra flasken.

Mange af olierne findes i en Touchudgave (rollers med kokosolie), en lidt a la "to-go". Dette er en smagssag.

Har du en diffuser, så skal du vide, at alle olier kan bruges i diffuseren. Afslappende, beroligende olier om natten. Opkvikkende om dagen. Du kan sammensætte olierne i diffuseren alt efter det, du ønsker at blive støttet i.

Olier der kan drikkes er typisk 1-2 dråber til et glas vand. Lemon og Peppermint er oplagte til det. Men der findes masser af andre citrusblends. Det er bare at udvide sit olie-register.

*Lad dig gerne lede af det som
tiltrækker dig*

Obs! Vær opmærksom på ikke at give børn fri adgang til olierne, bortset fra børnekittet.

Børn er altid mere sensitive og skal have olierne fortyndet mere end voksne.

Vær også altid påpasselig ved graviditeter. Tal eventuelt med din læge.

Undgå kontakt direkte med øjnene.

Undgå citrusolier på huden i 12 timer før ophold i solen

There's an oil for that

Du kan tilføje hverdagen den skønneste luksus med de mange muligheder, som de essentielle olier tilbyder.

Du finder olier i alle produkterne

De rene, naturlige og særdeles virksomme olier er en nøgleingrediens i alle doTERRAs mange andre produkter, som er alt fra personlig pleje, sport, sundhed, spa & wellness til hjemmets mange gøremål.

Så alt fra essentielle olier til hverdagens kosttilskud og til weekendens muddermaske.

Tandpasta

Du kan finde tandpasta uden flour, slibemiddel og blegemiddel, som alligevel gør både din mund sundere og dine tænder hvide og rene.

Babyer og Børn

Der er Babysæbe som ikke svier i øjnene og en creme til bleområdet - og så har vi det skønneste Kids Kit med rollere, som børnene meget hurtigt fanger at være intuitive med, så de selv kan mærke, hvad de har brug for. Det kan være *Steady rullen* til en dag hvor der er brug for udholdenhed, eller fx *Brave rullen* hvis det er nyt og usikkert osv.

Geniale kosttilskud

doTERRAs kosttilskud er fyldt med næring og energi til cellerne. Kosttilskud, der taler med din krop i et 'sprog' som den forstår - og som giver en følelse af at være nærret. Med i pakken med kosttilskud er naturligvis også Omega olier (også i *vegansk udgave*), og der er essentielle olier, der på forskellig måde stimulerer optagelse og fordøjelse.

Skønhed og sundhed til krop og sjæl

Til ansigtet er der rensende behandlinger, muddermaske, superlækre cremer og serummer som opstrammer, renser og tilfører geniale egenskaber til ansigtet. Der er bodyrenewal til kroppen og flere Spa produkter. Der er særlige produkter og sæber til mænd og nogle fantastiske deodoranter med essentielle olier. Vi har de lækreste olieblandinger til at stimulere og værdsætte kroppen, nedsættelse af sukkertrang m.m.

Sport

Sportsprodukter der fremmer udholdenhed, og som hjælper krop og sind til afslapning og fokus. Kombineret med de nærende og energigivende kosttilskud får kroppen optimal støtte til præstationer og sport.

Til hjemmet

Der er flydende håndsæbe, vaskemiddel, rengøringsmiddel og diffusere, som kan rense luften og fylde den med skønne afslappende eller energigivende dufte.

....og der er meget mere...

Er du blevet nysgerrig på noget, så spørg endelig.

Shop og masser af støtte

Udover alle fordelene i doTERRA shoppen tilbyder vi i vores team Mentoring og støtte i hele din doTERRA rejse.

Vi har en fælles gruppe på Facebook: Team lavt gærde, hvor der er meget hjælp at hente.

Her finder du en gratis Ebog med alle olierne og et Spirituelt Mentor forløb med Christine Eilvig. Der er en gratis App og en lang række videoer og andre fordele.

Vi har en upline i USA - Elena Brower, som har en medlemsside med videoer til både de essentielle olier og til business. I Facebook gruppen kan man følge et helt program med olierne.

- I mit team - Your Spirit, har vi udover vores Facebookgruppe et medlemsområde til kunder og til byggere (Wellness Advocates). Det er et område der med videoer og lydfiler gør det let at komme i gang med både olierne og alt det andet.

Og så er der den helt personlige støtte fra din upline.

Olie Bloggen - Hverdags luksus

Vi har også en Blog, hvor vi skriver om de mange andre muligheder, der er med olierne.

Besøg Bloggen til Hverdags luksus her

På vores Olie *Blog* deler vi viden og Tips gennem blog indlæg, videoer og lydfiler.

Du kan følge, det vi deler på Olie *Bloggen*, når der er nye gode Tips & Ideer til olier i hverdagen og til luksus.

Vil du have besked, når der er nyt på Bloggen, så fortæl os det ved at klikke **HER**



Diffuser

Vi elsker diffusere

Vi anbefaler at bruge kold diffusere, fordi vi i gennem deres forstøvning af olierne, optager den terapeutiske healing når vi indånder dem.

Skal familien lande om eftermiddagen, så kunne det være skønne Lavendel, som bringer ro i sindet. Er der brug for klarhed og fokus, så er Lemon oplagt, eller er der influenza, forkølelse eller andet smitsomt i luften, kan OnGuard støtte immunforsvaret.

De kendte duftlamper med et stearinlys under spreder ganske vist duften, men den terapeutiske virkning forsvinder ved høj varme.

Obs! Diffuser komme med Home Essential kitte, men ikke med Family Essentials, men doTERRA har forskellige diffusere i shoppen

To populære kits
*Home essentials og Family
Essentials Kittet*

Home Essentials og Family Essentials er to kits med de 10 mest brugte essentielle olier

De er ens - og alligevel forskellige. I Home Essential kittet får du 10 olier i 15 ml. flasker, der alle er geniale til hjemmet og familien og en diffuser. *Dette kit er på alle måder den bedste deal.* I Family Essential kittet får du de samme 10 olier, men i 5 ml. flasker og der medfølger ikke nogen diffuser. Dette er også en rigtig god deal til familien.

De 10 essentielle olier er:

Frankincense: Vækkelse af din indre sandhed og kontakt. Fremmer sundhed af hud, celler og nerver. Styrker og vedligeholder immunsystemet. Nye perspektiver og bevidsthed

Lemon: Klarhed, fokus, glæde - fjerner tunghed. Renser, rengøring af luft og overflader. Fremmer positiv stemning og ro på tanker

Lavendel: Beroliger sindet, fremmer god kommunikation. Lindrer frygt og styrker mod. God til hudirritationer, sår, brandsår, sol. Støtter stresshåndtering og en god søvn

Melaleuca: Hjælper med at sætte sunde grænser. Renser urenhed og virker foryngende på huden. Fremmer et sundt immunforsvar. Beskytter mod miljø- og sæsonbaserede

Oregano: Frigørende, modtagelig, fleksibel. Kraftfuld udrensende antioxidant. Støtter immunsystemet, fordøjelse og luftveje.

Peppermint: Opkvikkende, åbner hjertet, lykkebobler. Fremmer lungefunktion og frisk ånde. Løft til fokus og energi. Vækker sanserne. Fremmer en god fordøjelse

Deep Blue: Styrke, accept, tilpas. Forløsning og lindring af smerter. Lindrer træthed og ømhed ved belastning

ZenGest: Føle sig næret, engageret, entusiastisk. Hjælper til at opretholde en sund mave-/tarm. Hjælper med at reducere oppustethed

Air: Føle sig elsket og støttet, åben, tillid, favnende. Vedligeholder sund lungefunktion
Støtter en god søvn

OnGuard: Sunde grænser, beskyttelse, integritet, styrke. Fremmer et sundt immunforsvar
Antibakteriel og god i rengøring. Energigivende og opløftende aroma.

Mere om olierne på de næste sider



Frankincense

Frankincense - olien for sandhed

Den er olien til vækkelse af vores indre kontakt og sandhed - og er kendt som kongen over alle olier.

Frankincense laves af harpiskken fra Boswellia træet. Frankincense er en af de dyrere olier.

Langt de fleste har ikke kontakt til deres reelle behov og lyver derfor lidt både over for sig selv og andre. Frankincense tilfører nye perspektiver og højner vores bevidsthed ved at invitere til et dybere spirituelt perspektiv. Vi bliver styrket i at se og give slip på selvbedrag og alle former for lavere vibrationer.

Det bliver lettere for os at se vores mønstre, og hvor vi hænger fast eller er blokeret, så vi kan få øje på lyset i mørket. Den styrker vores maskuline side.

Er genial til hud, sunde celler og nervesystem.

Den er meget anvendelig i både diffuser, cremer og til at indtage direkte ved at vende en dråbe ud i håndfladen og dernæst dyppe tommelfingeren og sætte den i ganen i 8-10 sekunder. Gnid derefter håndfladerne mod hinanden og snus ind et par gange. Smør eventuelt resten af olien ud på storetåen.

Du kan blande Frankincense i din ynglingscreme. Vær opmærksom på at du optager alt igennem huden, så vælg gode rene og økologiske cremer og olier til at blande de essentielle olier i.

Frankincense og Lavendel vil være gode i et fodbad - måske med en dråbe Peppermin, hvis fødder er trætte. Kom olierne i når vandet er håndvarmt.

Du kan støtte din dag og immunsystem ved at indtage Frankincense i ganen dagligt

Lemon



Lemon - olie for fokus og koncentration

Lemon styrker koncentration og fokus på det mentale plan.

Vi bliver i stand til at tage et skridt ad gangen. Giver klarhed og transformerer forvirring og tunghed. Lindrer udmattede hjerner og skaber mental fleksibilitet. Støtter indlæring og koncentration og afhjælper følelsen af at være dum.

Lemon tilbyder glæde og energi. Kom nogle dråber i en glasflaske eller kande og drik af den hele dagen, så er der et dejlig forfriskende og sundt boost gennem hele dagen. Når den indtages støtter den både fordøjelsen og vejrtrækningen:

Den er ideel til detox, fordøjelse og øm hals.

Supergod som en giftfri rengøring og renselse af overflader og alt fedtet, også rester af klistermærker fx. rens af frugt og grøntsager. Bruger du Lemon til rengøring, så har det også en rengørende og opfriskende effekt på luften. Put nogle dråber Lemon i fx olivenolie og så har du en forfriskende og beskyttende læderpolish.

Lemon er utrolig god som smags giver i dressinger og kager. The med Lemon er herlig og forfriskende. Tilsæt Lemon når theen er drikkeklar.

- Diffuse: Brug 3-4 dråber i en diffuser
- Tilsæt 1-2 dråbe i et glas vand
- Lemon, Lavendel og Peppermint er utroligt gode til allergiske reaktioner

Vær opmærksom på ikke at smøre citrusolier på huden i forbindelse med solbadning. Smør i stedet på om aftenen. Kan godt indtages i vand eller andet.

A close-up photograph of a bunch of purple lavender flowers next to a small, dark glass bottle of lavender oil. The background is a rustic, light-colored wooden surface.

Lavendel

*Lavendel er beroligende og styrker
kommunikationen*

Lavendel har været brugt over det meste af verden i mange år på grund af sin skønne duft, og sine mange måder at være lindrer og hjælper på. Egypterne og Romerne har anvendt den i badet eller fobadet som afslapning, eller kom det i marinader, kager og desserter som smagsgiver. Den tilføjer en let citrusagtig smag. Den virker afslappende, når den indtages, og som en skøn parfume når den påføres huden, hvor den samtidig er god til at reparere huden.

Lavendel støtter os i at kommunikere vores ægte tanker, følelser og behov, uden at vi gemmer os. Derfor er lavendel også ideel til stress, der handler om at forlade os selv.

Den styrker følelsen af at være hørt, set og elsket.

Prøv fx. at påføre den tindingerne eller i nakken ved spændinger og følelsen af pres og stress. Dryp nogle dråber på hovedpuden, under fødderne, eller put nogle dråber i diffuseren ved sengetid for bedre søvn (20 % bliver dog meget snakkende).

Genial til hud, brandsår, rifter, myggestik, solskader og kløe. Lavendel lindrer frygt og giver mod til at sige nej til negative valg.

- Put Lavendel i en sprayflaske af glas og spray det på sengelinned, på madrassen og i bilen for at friske luften op.
- Skab en rolig atmosfære med 3-4 dråber i diffuseren.
- Kan indtages i et almindeligt glas vand
- Påføres 1-2 dråber på det pågældende område på huden. Bland det gerne med et bæreeolie når det drejer sig om større områder.
- Kom et par dråber Lavendel i hånden og fordel det i håret efter badet. Det dufter dejligt, og mange synes håret bliver blødere.
- Brug en blanding af Lavendel, Peppermint og Lemon sammen ved allergiske reaktioner

Melaleuca (Tea Tree)

*Melaleuca (Tea Tree) - Bliet for
energetiske grænser og naturlig
desinfektion*

Ideel til medafhængighed og snyltende energier. Vi bliver hurtigt drænede, når vi ikke har naturlige grænser. Melaleuca styrker os i at slippe de mange - også skjulte toner af overansvar, som i sidste ende gør os til ofre for os selv.

Den er kendt for at være ideel til udslet, bumser, myggestik og små sår. Parasitter, svamp, mug og skimmel. Den er god til at fjerner modstand og alt, som dræner os og vende det til en naturlig omsorg og beskyttelse.

Bladene fra Melaleuca har været anvendt altid af Australiens Aborigines. De bruger saften fra bladene direkte på huden for en kølende effekt. Melaleuca er bedst kendt for sine rensende egenskaber og sundhed til fx. negle og hud.

Indtages Melaleuca er det en støtte til immunsystemet.

Det kan anvendes ved hudirritationer og er genial til at rense og opfriske luften i diffuseren.

- Ved irritation på huden kan tages 1-2 dråber direkte på det berørte område
- Kom 1-2 dråber i vand og tilsæt fx. også 1-2 dråber Lemon.

Kom 1-2 dråber i Veggie cap for at styrke immunforsvar, hvis du ikke ønsker at 'smage' den

I

- Kom 1–2 dråber i det du ansigtsrenser for at øge en sund rensning af huden.
- Kan også anvendes efter barbering
-
- Hold finger- og tånegle smukke og rene ved at påføre 1-2 dråber direkte på neglene efter badet
- Kom nogle få dråber i en sprayflaske sammen med vand og brug det til at rense overfladerne i hjemmet.
- Kom nogle få dråber i en sprayflaske sammen med vand og brug det til at rense overfladerne i hjemmet.

Oregano: Booster immunsystemet.

Oregano skærer alt negativt fra, også fx fodvorter. Den fjerner alt, der forhindrer vækst og hjælper i processen med at opløser begrænsninger. Den er ideel til stædige typer, der altid selv ved bedst, og som ikke er åbne for at se med et anderledes perspektiv, eller lære noget nyt.

Oregano støtter os ved at vise vejen til kontakt med ydmyghed og give slip på et mål, der er baseret på et ensidigt udgangspunkt, også i jagten på materielle ting, prestige og titler.

Den kan bruges i madlavning med forsigtighed. Ofte er 1 enkelt dråbe mere end nok. Oregano er en varm olie, og vil derfor med fordel kunne indtages i Veggie Caps eller fortyndes med kokosolie og smøres langs rygsøjlen som en immunbooster og udrenser.

Oregano er meget potent og anbefales derfor kun anvendt i perioder af 10 dage.

Tag den gerne flere gange dagligt i perioden, men hold så en pause før den bruges / indtages igen.

Kommes den på huden, så altid fortyndet med fx. fraktionated kokosolie.

- Tag 1 dråbe i en Veggie Cap for at styrke immunsystemet
- Put en dråbe i stedet for fx tørret oregano i spaghettisauce, pizza sauce.
- Put 10 drops i en spray flaske med vand for at rense overflader

2-3 dråber i diffuseren til støtte til fx. influenza, forkølelse, halsbetændelser og lignende

Peppermint



Pebermynte: En opkvikkende olie som bringer glæde og lykkebobler.

Peppermint vækker krop, sind og ånd, og hjælper os til at flyde med livet i et nærende flow i stedet for at holde fast og forsøge at kontrollere.

God til hovedpine og spændinger. Nedsætter feber og hedeture. Lindrer køresyge og kvalme. Vækker alle sanser. Frisker og er en perfekt "genstarter" om eftermiddagen, hvis man er træt efter en lang dag.

Genial til hikke. Lækker i kaffe og kakao og hjemmelavet chokolade. 1 dråbe er nok til at give smag til ca. 100-150 gr. mørk 70% chokolade. Kommes den først i chokoladen, kaffen eller kakaoen når det er håndlunt, får man den terapeutiske effekt med.

Peppermint planten er en hybrid af watermint og spearmint. Mængden af menthol i den essentielle olie i dōTERRA Peppermint essential oil adskiller den fra andre Peppermint olier.

Prøv en Peppermint Shot. Tag en dråbe i den ene håndflade. Dyp tommelfingeren og sæt den i ganen i 8-10 sekunder. Gnid derefter håndfladerne mod hinanden og smør lidt af olien i nakken. Sæt dernæst begge hænder op til næsen (pas på med at ramme øjnene) og snus ind i en dyb indånding. Gør der 3-5 gange og nyd friskheden og klarheden der kommer til hjernen.

Det kan gøres ved fx. kvalme og køresyge med et hurtigt resultat. Eller simpelthen fordi man er lidt træt.

Det kan gøres før et træningspas for at øge cirkulationen og vejrtræningen.

- Put 1 dråbe Peppermint og Lemon i vand for at rense mund og få frisk ånde
- Tag 1-2 dråber i en Veggie Cap hvis maven er oppustet eller ved ubehag
- Kom en dråbe i din smoothie for at tilføre et forfriskende twist
- Put en dråbe i håndfladen sammen med en dråbe Wild Orange og en dråbe Frankincense. Inhalér for en forfriskende midt-på-dagen forfriskning.

Diffuser: 3-4 dråber

Skal den smøres på kroppen, så fortynd gerne 1-3 dråber med en bæreeolie fx. fractionated kokosolie.



Deep Blue

Deep Blue er smertelindring og meget mere

Det er en blanding af essentielle olier, der hjælper med at se bag om smerten.

Når vi har smerter, kan vi vænne os til dem. Vi kan blive uvenner med dem, og vi kan tage afstand fra det område i os, eller vi kan vælge at se bagom for at finde årsagen. Fysiske smerter har altid en forbindelse til vores følelser.

Deep Blue tilbyder os muligheden for at møde det, der ligger bag ved den fysiske smerte. Smerte er kroppens udtryk og samtidig en opmærksomhed til os om, at noget har brug for vores opmærksomhed og omsorg.

Deep Blue tilbyder os at komme bag smerten, fordi det er en kombination af olier, der på hver deres måde aktiverer forbindelsen til kroppens reaktion.

Blandingen består af Wintergreen, Camphor, Peppermint, Ylang Ylang, Helicrysum, Blue Tansy, Blue Chamomile og Osmanthus.

Wintergreen - Hjælper os med at give efter og give slip - også selv om vi ikke helt ved, hvad det indebærer. Har vi smerter, har vi brug for at møde dem og være sammen med dem. Med Wintergreen kan vi slippe behovet for at forstå, og i stedet lade os lede i mødet med smerten til at se bagom og dybere.

Camphor - Hjælper med at rense og afhjælpe inflammatoriske tilstande i kroppen, som ofte kommer af smerter, overbelastninger og blokeret flow i energien. Den er rensende antiinflammatorisk, bakteriedræbende, antiseptisk og antiviral.

Peppermint - Peppermints kraft mærkes mest i perioder med fortvivlelse og mismod. Har vi smerter, vil Peppermint hjælpe med at løfte humøret og bringe glæden tilbage.

Ylang Ylang - Støtter os i at forløse følelsesmæssige traumer fra fortiden, og er en fantastisk hjælper til at forløse følelser, der har hobet sig op og har været 'spærret' inde.

Helicrysum - Det siges, at Helicrysum bringer lindring til den, der må gå med sine smerter, og som har en historie med svære omstændigheder. Helicrysum tilbyder en stærk spirituel støtte gennem svære tider og er en fantastisk healer af gamle sår og traumer.

Blue Tansy - Inspirerer til at handle og forandre de omstændigheder, der ikke er nærende. Smerter sætter ofte alle gode tiltag og processer i stå. Blue Tansy støtter og inspirerer til at se mulighederne for at ændre omstændighederne.

Blue Chamomille - Kamomille er beroligende og støtter til udholdenhed og sejhed.

Osmanthus - Hjælper på muskelsmerter og støtter i at komme ud af stress, udmattelse og tristhed. Den er beroligende til muskler og nerver og styrker koncentrationen.

Påsmøres hvor smerten er sammen med en bærelolie. Må ikke indtages. Det kan kendes på sikkerhedslåger

Zengest støtter os i at fordøje. Både den reelle fordøjelse men også livet generelt

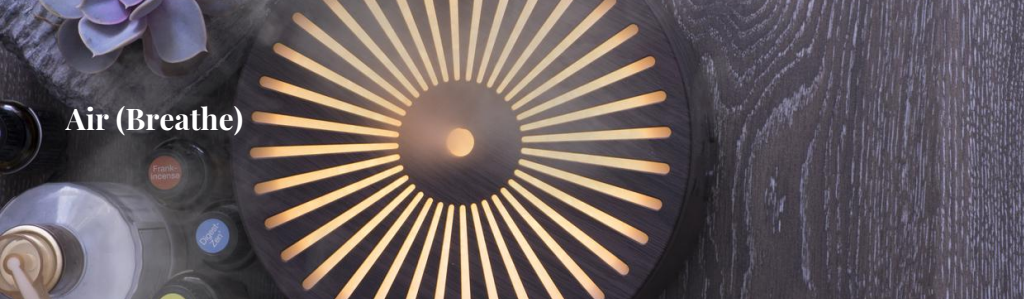
Ideel til perioder med forandring og vækst i vores liv. Den er genial, hvis vi er overstimuleret og overvældede af hændelser eller situationer. Derfor er den ideel til særligt sensitive eller alle inden for autismspektret. Den lindrer ved køresyge og søsyge.

ZenGest skaber rum til at lukke nyt ind i livet. Når vi fordøjer bedre, sidder det ikke fast, og vi bliver nærede af både mad og livet. ZenGest er derfor genial, når vi føler os overfodrede, som let resulterer i at vi bliver underernærede, fordi livet eller maden ikke kan fordøjes i vores system. Den hjælper os med at skelne mellem det som skal fordøjes, og det som skal videre ud af vores system eller liv.

Blandingen er sammensat af Ginger, Fennel, Coriander, Peppermint, Tarragon, Anise, og Caraway.

ZenGest kan både diffuses, smøres på maven eller tages ind for dets licorice aroma.

- Brug den fx før en flyvetur eller en længere køretur for dens beroligende effekt
 - Fortynd den med Fractionated Coconut Oil og giv maven en beroligende massage
 - Put en dråbe i et glas vand efter at have indtaget et stort måltid mad
 - Lav en dejlig urtethe sammen med honning og 1-2 dråber ZenGest
 - Put 3-4 dråber i diffuseren til en længere køretur
-
- Diffuse 3-4 dråber i diffuseren.
 - I vand fortyndes 1 dråbe i et glas vand
 - På kroppen fortyndes 1 dråbe med ca. 5-10 dråber bæreeolie



Air (Breathe)

*Air støtter os i at slippe sorg og smerte.
Støtter lunger og vejrtrækning.*

Lungerne er det sted kroppen opbevarer vores sorg, og er også det sted i kroppen, vi mærker begejstring. Har vi meget sorg, er der ikke plads til begejstring. Sorg kan komme i mange toner. Det kan være områder i vores liv, vi ikke turde træde ind i. Det kan være steder i os selv, vi mangler forbindelsen til, eller som andre ikke har mødt os i. Sorg er ikke kun, når vi mister. Det er også savn der handler om længsler i vores liv.

Sorg er en dyb følelse, som sætter tonen for, hvor villige vi er til at møde hele os, og det som er vores reelle behov. Det viser os også vejen til dybden i den kærlighed og glæde, som vi tør rumme og tage imod.

Air støtter os i evnen til at tage livet ind og slippe det brugte. Den fjerner dårlig og stagneret lugt.

Lindrer snorken. Den åbner os op. Air er en meget transformerende og healende blanding, som assisterer os i at slippe dybe indkapslinger fra følelser, vi endnu ikke har forløst og transformeret.

En blanding sammensat af Peppermint, Eucalyptus, Melaleuca, Lemon, Ravensara og Kardemomme.

- De bedste resultater fås ved at påsmøre Air på brystområdet - gerne også det tilsvarende område ved lungerne på ryggen.
- Kom det under fødderne
- Diffuse fx. i soveværelset.
- Brug Air til at styrke lungefunktionen hvis du skal på en længere vandring eller træning



On Guard

On Guard: En blanding som giver beskyttelse og styrker vores immunsystem

On Guard er en blanding af Wild Orange skallen, Nelliker, Kanel bark, Eucalyptus blade og Rosmarin blade og blomster.

Olien beskytter vores krop og energiske grænser i forhold til bakterier, svamp, parasitter og virus. On Guard styrker immunforsvaret og giver os styrken til at stå stærkt i os selv og sige ja og nej til det for os rigtige.

Blandingen er genial til alle former for overansvar og medafhængighed. Vi styrkes i at styre uden om negative valg og undgår derfor, at kroppen skal håndtere de ødelæggende og drænende konsekvenser af det.

On Guard kan indtages som en daglig styrkelse af vores immunsystem og til at vedligeholde et sundt immunforsvar.

Det kan anvendes til at rengøre overflader i hjemmet. doTERRA findes også i en række husholdningsprodukter som tandpasta, håndsæbe, rengøring, sæbe m.m.

I diffuseren kan On Guard hjælpe med at rense luften og løfte energien i rummet.

- Kan tages direkte i munden eller i en veggie cap
- Put i vandet for en effektiv rengøring af overflader i huset
- Indtag nogle få dråber for at støtte helbredet

Lav en effektiv håndrensning med nogle få dråber On Guard med Fractionated Coconut Oil for a natural hand cleanser.

Diffuser: 3-4 dråber

Kom 1 dråbe i et glas vand og drik det

Påsmøring 1-2 fortyndes, eller puttes direkte på fx sår, negle, skrammer, eller steder som har brug for en rensende hjælp til at hele eller undgå betændelse



AromaTouch Kitted

AromaTouch Kitted er et andet af de skønne startkit

I kittet er en Fractionated kokosolie, Peppermint, Deep Blue, OnGuard, Melaleuca, Lavendel, Balance, Wild Orange og AromaTouch olier.

Olierne i AromaTouch Kitted tilbyder en afspændende og groundende oplevelse. De følgende sider finder du beskrivelsen af de 3 olier, som er anderledes i AromaTouch Kitted.

Prøv Balance, Wild Orange og AromaTouch på denne måde: Put 1 dråbe Wild Orange i et glas vand hver morgen, fordel 1 dråbe Balance under fødder om morgenen for balanceret og rolig dag, og om aftenen før sengetid for at lande inden søvnen. Put 1-2 dråber AromaTouch i lidt olie og fordel i nakken og på skuldrene for at starte eller slutte dagen afslappet.

Læs videre på de næste sider for mere om de enkelte olier



Balance: Hovedsaglig en kombination af træolier som hjælper os ind i nuet

Træer lever i nuet. De har ikke travlt, de er stabile. Balance's bløde energi er exellent til at berolige fx. overaktive børn, som har svært ved at sidde ned. Den er også vidunderlig, når man har brug for at komme i kontakt med sine rødder - grounding og centrering.

Balance styrker forbindelsen med den nedre del af kroppen og kontakten til Mother Earth. Sådan en forbindelse er særlig vigtig, hvis vi har været for meget i den øvre del af kroppen, tænkt for meget, talt for meget, eller været i for kraftig spirituel aktivitet.

Balance er specielt egnet, når man ønsker at genskabe forbindelse og connection. Det kan være, at det er svært at være i et vedholdende forhold, arbejdsrelation eller forpligtende relation - og måske har en tendens til at skifte eller forsvinde.

Blandingen minder os om, at vi har drømme og ønsker, så må vi holde fokus og have målet for øje. Balance lærer os den sande værdi af udholdenhed til en plan eller ide er realiseret. Den støtter os i at holde kontakten til vores indre styrke og manifestere visionen med den tålmodighed, som vi kender fra træer.

Blandingen indeholder: Spruce, Ho Wood, Frankincense, Blue Tansy, Chamomile, Osmanthus. Spruce, er brugt af Native Americans til harmoni til krop, sind og ånd.

- Start dagen med at putte et par dråber Balance under fødderne
- Bland Balance med AromaTouch® olien til massage, zoneterapi o.l
- Påfør den håndled og / eller nakken.
- Diffuse den i bilen på stressende eller længere ture
- Brug 3-4 dråber i en diffuser i hjemmet for at starte dagen roligt, eller lande godt efter en arbejdsdag
- God i en diffuser ved workshops, yoga, træning eller andet, hvor det er godt at alle mærker ro og grounde



Wild Orange: Inspirerer til abundance, kreativitet og positivt humør

Wild Orange adresserer en bred variation af følelsesmæssige tilstande. Den inspirerer til abundance, nærer kreativiteten og støtter os til et positivt humør. Den genskaber forbindelsen til vores indre barn og bringer spontanitet, sjov, glæde og leg ind i livet.

I sin kerne er Wild Orange læren om den sande mening med overflod. Vi bliver støttet i at slippe et mindset baseret på angst og mangel og den ufleksibilitet, mangel på humor, nervøsitet og overansvar, som stammer fra, at der ikke er nok.

Wild Orange minder os om, at der altid er nok i naturen. Naturen giver gerne af sine frugter uden krav eller regler, eller forventning om at få noget igen.

Vi inspireres til løsninger, der handler om muligheder, og som ser andre veje end frygt for mangel. Når vi kan slippe den tanke, er det lettere at komme i kontakt med vores kerne og have et let hjerte, som med glæde deler, leger, slapper af, og lader de skæve, skøre glade ideer få plads.

Wild Orange fremhæver enhver anden essentiel olie med en frisk, sød og forfriskende aroma, der kan løfte humør og energiniveau!

- I diffuser for skøn opløftende aroma og energi. Brug 3-4 dråber
- Dryp en eller to dråber på din håndflade sammen med lige dele Peppermint og Frankincense for et boost til energien. Gnid håndfladerne sammen, og derefter i nakken, og duft til hænderne et par gange.
- Tilføj nogle få dråber Wild Orange til en uparfumeret bodylotion og påfør den på hele kroppen.
- Tilføj et par dråber Wild Orange til en kropssæbe og skum den op for et opfriskende bad.
- På huden: Påfør en til to dråber på det ønskede område fodyndet med fraktioneret kokosolie



AromaTouch: Støtter kroppen til at falde til ro, slappe af og slippe fysiske spændinger

AromaTouch flytter os fra at være låst – følelsesmæssigt og mentalt til mere åbenhed og flexibilitet.

Det er en blend til både kroppen og sindet, og tilbyder at lande mere behageligt i sig selv i tider med store følelser.

De fleste kan bruge massage til at slippe kroppens følelse af stress og spændinger. AromaTouch er særligt velegnet til massage og hjælpe kroppen til at slippe spændingerne. Vejtrækningen bliver dybere, vi lander i kroppen og føler os veltilpas.

Blandingen indeholder: Cypress, Peppermint, Marjoram, Basil, Grapefruit og Lavendel
On Guard er en blanding af Wild Orange skallen, Nelliker, Kanel barkk, Eucalyptus blade og Rosmarin blade og blomster.

AromaTouch er en populær del af den særlige dōTERRA AromaTouch teknik, som tilfører kroppen en helkrops oplevelse.

- I diffuser for skøn opløftende aroma og energi. Brug 1-3 dråber
- Dryp en eller to dråber på din håndflade sammen med en god uparfumeret lotion og fordel det på kroppen, hvor du spænder. Gnid håndfladerne sammen og derefter i nakken, og duft til hænderne et par gange.
- Kom Epsom salts i badet eller fodbadet sammen med 3-4 dråber og nyd en afslappende kærlig omsorg til dig og/ eller dine fødder.

AromaTouch kaldes også massage på flaske



Hvis du er interesseret i høre mere, så hjælper vi hellere end gerne.

Tag gerne kontakt med den person som har fortalt dig om olierne, eller sendt dig denne Ebog.

Følg med i Facebook gruppen [Your Spirit](#)

Følg os på [Bloggen](#) - Hverdagsluksus med essentielle olier.

Læs mere om forfatteren til denne Ebog - Pia Tingstedt på www.piatingstedt.dk