

FAMILIEPAKKEN

fra dōTERRA



Pakken inneholder følgende oljer:

- Sitron
- Lavendel
- Villappelsin
- Peppemynte
- Rosmarin
- Oregano
- Frankincense
- Zengest
- On Guard

I tillegg:

- Diffuser
- Fraksjonert kokosnøttolje
- Kapsler
- Bok om oljene fra dōTERRA

Sitron



Sitron (lemon) er en kjent for sine rensende og oppløftende egenskaper, og er en favoritt på grunn av sine utallige bruksområder.

Hoved egenskaper

- Støtter sunne luftveier.
- Renser lufter, renses kroppen og støtter fordøyelse.
- Løfter humøret og gir energi.

Brukertips

- Start dagen med 1-2 dråper med litt salt og kokt vann på tom mage, topp med litt kaldt vann hvis ønskelig.
- Ta 2 dråper internt for å hjelpe med luftveisplager om våren.
- Ha noen dråper i diffuser for å løfte humøret.
- Bruk et par dråper sitron på en klut for å fjerne vanskelige flekker, evt lim rester etter klistremerker.
- Bruk i en sprayflaske med vann for å rengjøre bord, benkeplater og andre overflater.

Lavendel



Den blomstrete og milde duften av lavendel (lavender) er beroligende, pleiende og avslappende - og har ubegrenset av bruksområder.

Hovedegenskaper

- Beroligende for huden.
- Virker beroligende på nervesystemet og reduserer urolige følelser og spenninger.
- Støtter avspenning og god søvn.

Brukertips

- Bruk sammen med sjampo for tykt og sunt hår.
- Påfør 1 dråpe i hånden og smør på ønsket område, for å berolige hudirritasjon.
- Ta 1-2 dråpe internt for å berolige indre uro og roe nervesystemet, og for å fremme dyp og fredelig søvn.
- Bruk i diffuser for å redusere engstelige følelser og redusere følelser av spenning.

Villappelsin



Som mange andre sitrusoljer er Villappelsin (wild orange) godt kjent for sine rensende egenskaper. I tillegg har den en oppløftende og forfriskende aroma og har flere helsemessige fordeler.

Hovedegenskaper

- Støtter sunn immunfunksjon.
- Kraftig antioksidant for å opprettholde god helse.
- Rensende når den brukes topisk, aromatisk eller internt.

Brukertips

- Bruk i diffuser for å bidra til å rense luften og for en oppløftende aroma.
- Ta 1-2 dråper i vann for ekstra smak og for å fremme generell helse.
- Bland 10 dråper i vann i ei sprayflaske for å rense og rengjøre overflater.
- Ta 2 dråper internt for å støtte et sunt immunsystem.
- Drypp 1 dråpe hver av villappelsin, peppermynte og frankincense i hendene sammen med FCO og innhaler dypt for en energisk aroma.

Peppermynte



Peppermynte (peppermint) er en stor favoritt som har utallige bruksområder, alt fra å roe ned kvalme til å kunne puste lettere, dypere og bedre. En olje som det alltid er lurt å ha tilgjengelig.

Hovedegenskaper

- Oppløftende og åpner sansene, en sann hjerteåpner.
- Fremmer sunn åndedrettsfunksjon og klar pust.
- Beroliger urolig mage og fremmer god fordøyelseshelse.

Brukertips

- Massér i nakken og på skuldrene for å lindre følelsen av spenning.
- Ha på en kald klut eller ta fotbad for å avkjøle når du er overopphetet.
- Bruk i diffuser når du er trøtt eller har lite energi. Husk at 1-2 dråper kan være nok!
- Ta 2 dråper internt for å berolige magen og fremme god fordøyelse.
- Ha i sprayflaske sammen med vann og spray rundt vinduer og dører for å holde unna insekter.
- Ta 1 dråpe sammen med fco og gni sammen i håndflatene og pust inn for en "kick start" om morgenen.

Rosmarin



Rosmarin (rosemary) er kjent for å brukes i aromaterapi og matlaging. Den har også en rekke fordeler for kroppen din, både for fordøyelse, støtte til organfunksjon, reduserer spenninger og trøtthet. Kjent for å være oljen for fokus og konsentrasjon.

Hovedegenskaper

- Tilfører en nydelig kryddersmak til kjøtt og spesialretter.
- Hjelper med å redusere tretthet og følelser av nervøsitet.
- Støtter en sunn fordøyelse, åndedrettsfunksjon og indre organfunksjon.

Brukertips

- Bruk i diffuser for å naturlig avvise insekter.
- Bruk i diffuser mens du studerer for å opprettholde fokus og konsentrasjon.
- Bruk under hodebunnsmassasje for å fremme hårvekst.
- Bland rosmarin, frankincense og Epsom salt for et foryngende bad.
- Bland rosmarin og lavendel i en veggiekapsel og ta internt for å redusere stress.

Oregano



Oregano har i mange tusen år vært brukt i tradisjonell helsepraksis for sin unike egenskap til å styrke immunforsvar, renske kroppen og som en kraftfull antioksidant. Kjent som naturens antibiotika.

Hovedegenskaper

- Gir kroppen kraftige antioksidanter.
- Har kraftige egenskaper for å styrke immunforsvaret.
- Kan støtte sunn fordøyelse og luftveissystem.

Brukertips

- Ta 2 dråper internt i veggiekapsel for en avslappende effekt på muskel- og skjelletsystem, støtte nervesystemet og kardiovaskulære (hjerne) system.
- Tilsett 10 dråper sammen med vann i en sprayflaske for kjøkkenspray.
- Bruk i i matretter og salat, der det ellers brukes oregano urter, bland gjerne 1-2 dråper oregano olje med olivenolje først.

Frankincense



Eller Virak som den heter på norsk, har på grunn av sin kjemiske oppbygning fantastiske egenskaper som gir den et bredt spekter av bruksområder. I århundrer har Frankincense blitt brukt for sine beroligende og fornyende egenskaper - spesielt for å forynge huden og fremme følelsen av avslapning.

Hovedegenskaper

- Hjelper med å opprettholde en sunn celle funksjon.
- Pleier huden og reduserer linjer og arr.
- Balanserer sinnet, løfter humøret og fremmer følelse av velvære.
- Støtter kroppens arbeid med inflammasjon/betennelser.

Brukertips

- Ta 1 dråpe internt for å støtte en sunn immun - og fordøyelsesfunksjon.
- Bruk 1 dråpe sammen med fuktighetskrem for å redusereflekker, arr, linjer og for å forynge huden.
- Bruk i diffuser for å oppmuntre følelsen av fred, tilfredshet og generell velvære.
- Massér frankincense på hender og føtter for en varm, beroligende effekt etter anstrengende aktivitet.
- Bland med kokosolje og smør på negler og neglebånd for sunne og sterke negler.

Zengest



Zengest (digestzen) er kjent for å roe ned magen og har mange gode egenskaper som hjelper deg til en sunn fordøyelse. God å ha når du er kvalm, har spist for mye eller generelt har utfordringer med fordøyelsen. Inneholder klasiske fordøyelsesurter som karve, anis, peppermynte, ingefær, koriander, estragon og fennikel.

Hovedegenskaper

- Fremmer et sunt fordøyelsessystem.
- Beroliger fordøyelsesbesvær og reisesyke.
- Hjelper med å redusere luft, oppblåsthet og fordøyelsesbesvær.

Brukertips

- Ta intern for å redusere kvalme.
- Bruk i vann eller te for å opprettholde et sunt mage -tarm system.
- Ha zengest tilgjengelig når du nyter tunge måltider for å bidra til å fremme fordøyelsen.
- Bruk internt eller smør på magen før en lang flytur eller biltur for en beroligende effekt.
- Bland med fraksjonert kokosnøtt olje (fco) for en beroligende magemassasje.

On Guard



Denne unike blandingen er en trygg og naturlig måte å beskytte seg på, og hjelper deg med og opprettholde et sunt immunsystem.

Hovedegenskaper

- Hjelper med å støtte sunn åndedrettsfunksjon.
- Støtter kroppens naturlige antioksidantforsvar.
- Gir beskyttelse mot miljømessige og sesongmessige trusler.

Brukertips

- Ta 2 dråper internt i kapsel for et raskt immunforsvar boost.
- Bruk i diffuser for å rense luften og for en søt, krydret aroma.
- Lag et allround rengjøringsmiddel ved å blande med vann i en sprayflaske.
- Bruk 1 dråpe til klesvask for en ekstra rensing og frisk duft.
- Bland ut med fraksjonert kokosnøtt olje og smør på hender som en naturlig antibac.
- Ta 1 dråpe med te og honning og boost immunforsvaret.

Petal diffuser



Diffuser som sprer eteriske oljer ut i luften. 2 - 4 dråper olje tilsettes kaldt vann. Går på strøm med timer med forskjellige tidspunkt.

Fraksjonert kokosnøtt olje

En luktfri, flytende kokosolje som trekker raskt inn i huden uten å tette porene. Den brukes til å tynne ut oljene, og sikrer at de absorberes raskere og danner en beskyttende hinne slik at oljene ikke fordamper. Den gir fuktighet til huden og er fin å bruke til massasje. Den kan også brukes som sminkefjerner, hårkur og smøre på tørr hud.



Veggie caps



Tomme kapsler som brukes til å ta oljer internt. Du fyller kapslene med de oljene du trenger. For deg som skal ta oljer internt er det viktig at du undersøker hvilke oljer du trenger, at du bruker oljer som er trygge for internt bruk og at du kun starter med 1-2 dråper per kapsel.



Bok



En bok du kan starte med som inneholder informasjon om de fleste oljene til dōTERRA. Det står kort om hvilke egenskaper de eteriske oljene har, og tips om hvordan du enkelt kan bruke de.

"Familiepakken var starten på min olje hverdag, og støtter meg mot en bedre livsstil og mer velvære i livet!" Hanne

