



125 olier

Version 4:0

Light version
Kun oliebeskrivelser

Der er en olie til alt

Støt dine følelser med essentielle olier

*af
Dorte Uggerhøj*

Forlaget dorte.dk

Der er en olie til alt

af
Dorteia Uggerhøj

Støt dine følelser med essentielle olier

dorteia.dk

Der er en olie til alt

Støt dine følelser med essentielle olier

Copyright © 2021 Dorteia Uggerhøj

www.dorteia.dk

Omslag:

Design: Dorteia Uggerhøj

Foto: Bente-Maj Wøldike

Bogen er sat med Bookman Old Style

Light version e-bog

Dette er en forkortet udgave af ”Der er en olie til alt”

ISBN: 978-87-973260-4-6

4. udgave

1. oplag

Kopiering af denne bog må ikke finde sted
uden forudgående skriftlig aftale
med forfatteren.

dorteia.dk

INDHOLD

Kære læser	4
Min historie	4
Sådan kan bruges olierne	7
Duft	7
Påfør	7
Indtag	7
Frekvens	9
Meditation, bønner, mantra og fokus på taknemmelighed	10
Bekræftelse	10
Essentielle olier kan støtte din proces og løfte din frekvens	11
Duftesansen – Det Limbiskesystem	11
Essentielle oliers frekvens	11
Tanker svinger også	12
5 ting essentielle olier kan	12
Sygdomme og følelser	13
Vores fire væsensled	13
De syv hovedchakra	14
Børn	14
Den fysiske krop	15
Huden	15
Det handler om at sætte grænser	19
Hjertet	20
Leveren	20
Lungerne	20
Nyrerne	21
Blodet	22
Brysterne	22
Maven	22
Mavefornemmelser	24
Underlivet	26
Armene	26
Hænderne	27
Skuldrene	27
Nakken	27
Halsen	27
Hovedet	28
Ansigtet	28
Øjnene	28
Ørerne	29
Ryggen	29
Knæene	31
Fødderne	31
Gå din vej!	32
Arvelige sygdomme	33
Du kan ændre din DNA	33
Førstegangsfornæring	34
Hvilken olie skal du vælge?	36
Hvor ofte tages olierne?	37
Olieliste	38
Herefter olierne i alfabetisk rækkefølge	
Føleregister fra A til Å	168
Tak	186

KÆRE LÆSER

Dette er LIGHT og gratis version af den oprindelige oliebog ”Der er en olie til alt”.

I denne version får du beskrivelsen af olierne sjæls og hvordan jeg selv bruger olierne. Både den fysiske bog og e-bogen med hele indholdet kan du bestille på min hjemmeside: www.dortea.dk

VIGTIG!!! Jeg er IKKE læge. Dette er mine personlige erfaringer med olierne. Søg altid læge, hvis du har brug for det. Når jeg fx skriver ”støtter”, skal du forstå det som KAN støtte. Du må gøre dine egne erfaringer med olierne og selv tage ansvar for, hvad du gør.

Du sidder med den bog, jeg selv manglede på dansk, da jeg startede med at bruge olierne. I den kan du læse om, hvordan du kan bruge essentielle olier, fx i din hverdag som et sundhedssupplement, terapeutisk i din egen personlige udvikling eller behandling, eller sammen med dine klienter.

I første udgave af bogen beskrev jeg 115 essentielle olier. Siden da er der kommet lidt flere olier til, så der nu i denne 4. udgave af ”Der er en olie til alt” er beskrivelser af 126 essentielle olier. Der findes sikkert mange flere, men jeg har valgt at prioritere og dermed lære sjælen i de mest klassiske essentielle olier at kende.

Olierne taler forskelligt til os, så glæd dig meget til at gøre din egen personlige erfaring med dem.

Når du bruger essentielle olier, er det vigtigt, at du ved, hvordan de er fremstillet, og at de er 100 % rene. Er olien fx blandet med andet eller fortyndet, vil jeg ikke anbefale, du bruger den terapeutisk, da det er svært at vide, hvordan den påvirker dig, og om blandingen måske ikke er helt ens fra flaske til flaske. Der er rigtig mange forskellige firmaer, der fremstiller og sælger essentielle olier. Jeg har personligt tabt mit hjerte til de essentielle olier fra doTERRA. De er 100 % naturlige, og fremstillingen er veldokumenteret. Jeg bruger dem både på min hud, drikker dem og diffuser dem i vores hjem, ligesom jeg også anvender dem i mine sessioner og spirituelle uddannelser.

Mærk efter, hvilke olier der kalder på dig, og gå på opdagelse i, hvad de kan gøre for dig.

Hele bogen igennem tager jeg udgangspunkt i, at den olie, jeg skriver om, er 100 % ren, og hvis den er blandet med noget, er det kun med andre 100 % rene olier, eller fortyndet med en bæreeolie, som fx kan være fraktioneret kokosolie. En bæreeolie kan også være jojobaolie, mandelolie eller en anden økologisk olie. En bæreeolie gør det lettere at fordele olien på huden og den fortynder olien, uden at olien mister sin evne.

Der er en olie til alt!

Ja, det er der virkelig, og bag enhver sygdom ligger en eller flere følelser. Man kan naturligvis tage en smertelindrende kemisk fremstillet pille, men det er vi nogle, der ikke bryder os om. Måske tænker du nu, at det *kan* være nødvendigt. Det er jeg bare ikke helt så enig i, men vi skal og kan kun gøre det, vi er klar til. Mine egen historie er et godt eksempel.

Min historie

Da jeg var 51 år, følte jeg mig ret presset. Der var mange ydre omstændigheder, der påvirkede mig, eller rettere; som jeg lod mig påvirke af. Jeg kunne ikke helt finde ud af at deale med alt det, jeg gik igennem. Jeg prøvede det bedste, jeg kunne. Selvom jeg prøvede at balancere – og jeg havde trods alt mange selvudviklingsredskaber, uddannelser, livserfaring og dygtige mennesker i mit netværk – mærkede jeg alligevel et konstant indre pres og var ikke særlig glad.

Jeg havde tidligere, da jeg havde en stor rideskole og var i et ikke særlig nærende forhold, udviklet astma. Pres, indre uro og usikkerhed er nogle af hovedingredienserne til, at astma viser sig. Astmasymptomerne starter ofte med at vise sig som allergi for senere at udvikle sig til astma. Over nogle år udviklede jeg alle allergisymptomerne snue, hoste, nysen, rindende øjne, kløe i halsen og røde

øjne. Jeg spiste et hav af antihistaminer og udviklede astma og tog den daglige dosis af en inhalator, som lægen anbefalede. Derudover fik jeg hver 3. måned en binyrebarkhormonindsprøjtning. Jeg levede en livsstil med alt for mange cigaretter, spandevist af kaffe, for lidt søvn og et forhold, jeg ikke skulle være i, men som jeg i dag har lært af. Overskuddet til at sige fra havde jeg ikke, så jeg blev i 7 år. Den livsstil sætter spor i sjælen, det vidste jeg godt, også at der skulle arbejdes med det. Så da jeg blev klar, valgte jeg at flytte fra rideskolen.

Clairvoyance

De sidste halvandet år, jeg havde rideskolen, tog jeg en uddannelse til clairvoyant konsulent. Hvis du sidder og tænker: "Hvorfor lige en clairvoyance uddannelse?", så lad mig kort forklare. Den lange forklaring om, hvordan jeg kom hertil, hvor jeg er i dag, kan du læse i min debutbog:

"I selskab med ånder".

Hvorfor en clairvoyance uddannelse? Jeg har altid følt mig forbundet til noget, der er mere end det, vi umiddelbart kan se, og jeg har haft en god intuition, men vidste *intet* om clairvoyance. Clairvoyanceuddannelsen tog jeg hos Gertrud Berlon for at lære mig selv bedre at kende, og fordi jeg kunne mærke, at det var det, jeg skulle. Jeg tog uddannelsen i 2000. Gertrud Berlon døde i 2010. Dengang ville jeg nok have ment, det hele var lidt "tilfældigt" at jeg tog uddannelsen hos Berlon. I dag kan jeg kun sige, at jeg ikke længere tror på tilfældigheder. Alt sker i en højere mening, og alt har en pointe, vi kan drage erfaring og lære af – hvis vi vil.

Tilbage til rødderne

Da jeg flyttede fra rideskolen, var det med meget smerte i hjertet. Alle mine skønne elever og alle hestene stod mig virkelig nær. Men jeg kunne ikke blive. Jeg måtte tænke på mig selv, mit liv og min fremtid og anede ikke, hvad jeg skulle. Jeg vidste ikke andet, end at jeg måtte væk og starte på en frisk – uden en krone på lommen, vel at mærke.

Tilbage på Fanø, min fødeø, stod min familie klar, og min fantastiske mor hjalp mig i starten med penge til mad og udskudt husleje. Det lille Fanøhus, jeg i dag ejer på Fanø, lejede jeg de første år af min mor. Langsomt, langsomt og et halvt års tid senere var jeg kommet på benene igen og tjente til huslejen ved at undervise i ridning.

Allergien og astmaen vidste jeg, at på en eller anden måde så var den ikke "min". Og jeg ville af med den. Igen ved en såkaldt "tilfældighed" startede jeg i en læsegruppe hos Peer Bach Boesen i Silkeborg, hvor vi læste Rudolf Steiner-tekster. Rudolf Steiner (1861-1925) var bl.a. filosof, okkultist og Goetheforsker.

Jeg forstod ikke noget af teksterne til en start. Det kom først stille og roligt efter nogle måneder. I forlængelse af læsegruppen tog jeg uddannelsen til antroposofisk homøopatisk heilpraktiker, også hos Peer Bach Boesen. Her lærte jeg for første gang i mit liv om antroposofi og homøopatiske lægemidler, og hvad de kunne. Sagte, sagte over en periode på halvandet år rensede magien i de små brune flasker både allergien og astmaen ud af min krop.

Flere gange i det halvandet år kom der slemme førstegangsførværringer, hvor jeg næsten mistede troen på, at det ville lykkes at slippe astmaen. Men jeg gav ikke op. Efter næsten 2 år på alle mulige forskellige antroposofiske støttende midler var jeg symptomfri. Astmasymptomerne bryder dog frem, lige så snart jeg presser mig selv, men der kan gå både år og måneder imellem. I dag ved jeg nemlig godt, hvornår jeg skal gear ned.

Tilbagefald

Nytårsdag for godt 5 år siden i 2015, sagde min krop, at *nu* havde jeg presset den for meget over for lang en periode. Ikke fordi jeg havde spist eller drukket forkert – selv nytårsaftnen. Jeg rører ikke alkohol. Hele nytårsnat sad jeg i sengen og forsøgte at berolige mit nervesystem. Jeg mediterede,

bad bønner og forsøgte at finde stillinger, hvor jeg kunne få luft, men lige lidt hjalp det. Mine lunger peb og hvæsedede.

Næste morgen kørte min daværende kæreste, nuværende ægte mand, mig på sygehuset. Her ville de straks give mig alt mulig kemi for at dæmpe astmasymptomerne, men jeg takkede nej og bad dem give mig ilt. Den første sygeplejerske blev, for at sige det mildt, meget fornærmet. Jeg holdt fast, kun ilt, tak. Hun gik, og der gik meget lang tid, hvor jeg bare lå og ventede, alt imens min mand nervøst holdt mig hånden. Faktisk har jeg fundet ud af, at noget af det, der hjælper allermest er, at jeg bliver holdt i hånden, og får fortalt, at det nok skal gå. Jeg ved det jo godt, men nogle gange er det bare svært at tænke helt klart.

På et tidspunkt stak en anden sygeplejerske hovedet ind ad døren og spurgte: "Ligger du her endnu? Har lægen ikke været hos dig?". Nej, der havde ikke været nogen læge, og jeg fornemmede, at denne her sygeplejerske var af en anden støbning end den første. Hun spurgte, om jeg ville have astmamasken på? Jeg takkede nej og spurgte, om jeg kunne få ilt i stedet. Og det gav hun mig. Og så kom der endelig helt ro på mit åndedræt igen. Efter en god halv times tid smuttede vi ud ad døren. Lidt skræmt over oplevelsen kørte min mand mig hjem, puttede mig i seng, og jeg sov resten af dagen.

Vi må selv træffe vore valg

Det blev noget af en øjenåbner, og jeg blev klar over, at sådan kunne det ikke fortsætte. Jeg måtte blive bedre til at vælge noget fra og andet til. Jeg er blevet meget bedre til at trække mig i situationer, hvor jeg ved, jeg vil føle mig skidt tilpas eller risikere at føle, at hele mit nervesystem bliver overstimuleret.

Vi har kun dette ene liv til at forbedre os i, inden vi kommer igen i næste liv – hvis vi altså tror på reinkarnation. Det gør jeg, og derfor vil jeg gerne blive endnu bedre til at lytte til, hvad mine følelser og min sjæl fortæller mig. Det er så vigtigt, vi lytter til vores følelser og agerer i forhold til dem. Det er ikke altid let, men der er ikke rigtig noget, der er vigtigere. Er vi i følelsernes magt, må vi træde et skridt tilbage og se på vores tanker. Når vi kan kontrollere vores tanker, kan vi også styre vores følelser.

Bogen er noget af den viden, undervisning og livserfaring, jeg har samlet op på min rejse. Nu skal bogen jo ikke handle om mig og mit, men jeg har efterhånden taget mange forskellige uddannelser. Flere af dem får først rigtigt liv nu, hvor jeg fletter den viden sammen med arbejdet med olierne. Det er ret spændende. Bogen er den opslagsbog, jeg selv kunne have brugt, da jeg fik interesse for olierne. Jeg er stadig meget nysgerrig og har meget at lære. Jeg læser og leder konstant efter ny viden og interessante mennesker og har et motto, der siger:

“Vi enten vækster eller dør”.

Mit ønske for dig er, at du finder noget i bogen, der beriger dig. Måske er der en bekræftelse, der lander godt i dig, måske sætter det, du læser, noget i gang. Måske er der emner i bogen, du ville ønske, jeg havde uddybet yderligere. Jeg har valgt, at for nu er dette alt, hvad bogen kunne rumme. Tilføj selv dine erfaringer i bogen, så du gør den til helt din egen.

Tak, fordi du har valgt dig selv til.
Tak, fordi du valgte netop denne bog.
Nu vil jeg blot ønske dig rigtig god læsning.

De kærligste hilsner fra
Dorteia Uggerhøj

Namaste

SÅDAN KAN OLIERNE BRUGES

Om du dufter til olierne, smører dem på huden eller indtager dem, eller det hele samtidigt, er meget individuelt. Her skal du gøre dine egne erfaringer, jeg skriver blot om mine erfaringer.

Duft

For nogle virker det bedst at bruge olierne duftaromatisk i en diffuser, en koldluftforstøver. Diffuseren kører nonstop hjemme hos os med forskellige olier i, ofte flere olier ad gangen. Fyld vand i diffuseren, og dryp op til 4 forskellige olier i, op til 12 dråber i alt, sæt låget på og nyd duften. Vi har flere diffusere; en i køkkenet, en på kontoret og en i soveværelset.

Påfør

Olierne kan også smøres direkte på huden fx under fødderne, hvor de langsomt, men meget effektivt trænger ind i kroppen og bliver transporteret med blodet rundt i kroppen, eller om du vil; via meridianbanerne. Jeg kan rigtig godt lide at smøre 2 dråber under hver fod inden jeg går i seng. Og langs rygsøjlen, på lænden eller mellem brysterne, på hjertechakraet, hvor huden er tynd, så olien let trænger ind. 2 dråber olie blandet i lidt bæreeolie er fint.

Sådan lidt Pippi Langstrømpe-agtigt smurte jeg 3 dråber oregano på brystkassen, fordi jeg fornemede, en forkølelse var på vej. Det var dumt... Det "brændte". Næste dag var huden helt rød og boblende og det tog flere dage, før det var væk. Oregano er en varm olie og bør blandes med væske eller sluges i en veggiekapsel. Olierne er meget potente og netop derfor så fantastiske.

Håndleddene, nakken og anklerne optager også olierne fint. Er der et bestemt sted, du ønsker at behandle, kan olien påføres direkte der. Du må prøve dig frem og finde det, der virker bedst for dig.

Indtag

Næsten alle olierne kan drikkes, men når jeg skriver det, er det lidt modsigende, fordi der i oliebeskrivelserne mange steder står: "Må ikke indtages". Det er, fordi det er den generelle anbefaling, der står der – prøv dig frem! Undgå dog at indtage *Deep Blue* og *Wintergreen*. Se beskrivelserne på de to senere i bogen samt forslag til, hvordan du kan bruge olierne. Personligt drikker jeg alle olierne, på nær de to nævnte.

Af de olier der kan drikkes, kan du eventuelt også dryppe to dråber på håndryggen eller i håndfladen og slikke dem af, eller dryppe dem direkte i munden, men husk, de er potente. De er naturens stærke power.

OBS – lidt ekstra forklaring:

*Når jeg skriver "1-4 dråber i diffuseren efter eget ønske": Og har du kun olien i en touch roller, kan rullehovedet lirkes af flasken og olien dryppes i diffuseren. Evt. med en lille dråbe pipette.

*Veggiekapsel er små hylstre, du selv fylder olie i og indtager, så de kommer langt ned i tarmen, inden kapslen går i opløsning.

*Nogle olier er allerede fortyndet i en bæreolie, der ofte er fraktioneret kokosolie. Har du meget sensitiv hud, eller bruger du olien til små børn, kan alle olier yderligere blandes med en bæreolie, vælg en økologisk olie.

*Citrusolier. Det anbefales, at du undgår at opholde dig i direkte sollys, når du har smurt en citrusolie på. Det kan påvirke huden og give solskader.

Adaptiv

Beroliger. Balance. Fokus.

- Hjælper dig med at bevare roen i pressede situationer.
- Støtter til indre ro og balance.
- Støtter til at holde fokus selv når både krop og sjæl føles udfordret.
- Støtte til at slippe spændinger fysiske som sjælelige.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Adaptiv:

- *“Jeg kan trække vejret og føle mig fri”.*
- *“Jeg føler mig afslappet og afspændt”.*
- *“Nu giver modstandsfølelserne mening og jeg nyder flowet”.*

Ingredienser:

Wild Orange, Lavender, Copaiba, Spearmint, Magnolia, Rosemary, Neroli og Sweetgum.

Anvendelse:

- Diffuses.
- Inhaler direkte fra håndfladerne.
- Påføres.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påfør på det ønskede område. Hals, nakke, brystet, hjertechakra eller under fødderne. Kan eventuelt fortyndes med en bæreolie.
- 3-4 dråber blandes i Epsom salt til et kar- eller fodbad.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Air/Breathe

(Air i EU/Breathe i USA)

Sorg. Åndedræt. Give slip.

- Hjælper dig til et bedre åndedræt, når du arbejder med frigørelsen af uønskede følelser.
- Håndterer følelsesmæssig blokering, hvor du knapt kan trække vejret.
- Støtter gennem sorg, angst, fortvivlelse og tristhed.
- Hjælper dig til at give slip på det gamle, og føle dig åben for det nye.
- Giver fornyet energi til at indånde et nyt liv med nye muligheder.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Air:

- *“Jeg kan trække vejret dybt og nemt og føle mig sikker”.*
- *“Selvom jeg føler sorg og tristhed, er jeg elsket, sikker og helt til stede i nuet”.*
- *“Når jeg trækker vejret, får jeg klarhed i min forretning og i mit liv”.*

Ingredienser:

Laurel, Eucalyptus, Peppermint, Melaleuca (Tea Tree), Lemon, Cardamom, Ravintsara og Ravensara.

Anvendelse:

- Diffuse
- Inhaler direkte fra håndfladerne
- Gnid olien på brystet eller under fødderne, når det er sæson for ekstra støtte.
- Diffuse ved sengetid for en afslappende atmosfære.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påfør på det ønskede område. Hals, nakke, brystet, hjertechakra eller under fødderne. Kan eventuelt fortyndes med en bæreolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Align

Tilpasning. Harmoni. Selvaccept.

- Olien til den åndelige forbindelse.
- Hjælper med at frigive negative energier og dårlige valg.
- Forbinder dig til din ægthed og integritet.
- Hjælper til at slippe det, der ikke længere tjener dig.
- Centrerer og grunder dig følelsesmæssigt og åndeligt.
- Støtter en effektiv yogapraksis.
- Fremmer følelser af selvaccept, tillid og flow.
- Hjælper til harmoni og rolige fremskridt i dit eget tempo.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Align:

- *“Jeg slipper alt, der ikke tjener mig, inklusiv mine egne vaner, tanker, følelser, tro og valg”.*
- *“Det er sikkert for mig at opdage og være mig selv”.*
- *“Jeg kommer mere og mere i kontakt med mit hjerte, min sjæl og formål dag for dag”.*

Ingredienser:

Bergamot, Coriander, Marjoram, Peppermint, Jasmine og Rose.

Anvendelse:

Påfør maven ved menstruationssmerter.

Masser ind i spændte og ømme muskler.

Påføres rygsøjlen på børn eller voksne ved uro.

Hjælper til at håndtere pres, ængstelse, humørsvingninger, bekymring, overvælde og mere.

Støtter følelsen af bedre indre flow.

Nyd de aromatiske fordele, når du føler dig apatisk og ikke fokuseret.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påfør 1-2 dråber på det ønskede område. Påfør hjertechakraet, håndled, i nakken eller under fødderne, eventuelt fortyndet med en bæreeolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig

Mulig hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Amavi

Styrke. Stabilitet. Ængstelse.

- Hjælper med at afbalancere maskulin energi (både til kvinder og mænd).
- Hjælper til jordforbindelse og giver følelsen af at være beskyttet.
- Hjælper med at slippe overdreven dominans, perfektionisme, facader og egoisme.
- Øger forbindelsen til dig selv, opmærksomhed og indre styrke.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Amavi:

- *“Det er sikkert for mig at give slip på behovet for at have ret, være perfekt og i kontrol.”*
- *“Jeg slipper behovet for overspringshandlinger. Jeg er til stede og er i stand til at håndtere udfordringer.”*
- *“Jeg tillader mig at bremse op, slappe af, hvile, trække vejret og være til stede i dag.”*

Ingredienser:

Buddha Wood, Balsam Fir Wood, Black Pepper Fruit, Hinoki og Patchouli.

Anvendelse:

Som en personlig parfume.

Duften fokuserer sindet og kan både virke beroligende og opløftende.

Beroliger irriteret hud og giver et sundt udseende.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påfør 1-2 dråber på det ønskede område, eventuelt fortyndet med en bæreeolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulig hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Anchor

Mod. Nærvær. Rodfæstet.

- Giver stabilitet i hjerte og sind.
- Støttende, beroligende og stabiliserende.
- Hjælper dig med at finde mod og sikkerhed i svære perioder.
- Hjælper dig til at se frygten i øjnene.
- Støtter dig til at være til stede i nuet, uden at gå ned energimæssigt.

Bekræftelser, der kan siges sammen med olien:

- *“Trods stiv modvind skal jeg nok komme frem”.*
- *“Selvom det udfordrer mig, stiller jeg op. Jeg er. Jeg vil. jeg kan”.*
- *“Jeg stoler på, at jeg er sikker og i stand til at håndtere, hvad der kommer min vej”.*

Ingredienser:

Lavender, Cedarwood, Frankincense, Cinnamon Bark, Sandalwood, Black Pepper og Patchouli.

Anvendelse:

Fremme følelsen af fuldstændighed og indre ro.

Kan bruges under yogapraksis, meditation eller når som helst på dagen.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påfør 1-2 dråber på det ønskede område, eventuelt fortyndet med en bæreeolie for eksempel på ankler, langs rygsøjlen eller under fødderne
- Må ikke indtages

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Arborvitae

Åndelig tillid. Stabilitet. Ro.

- Giver følelsen af jordforbindelse og stabilitet.
- Dybt beroligende for sindet og følelserne.
- Understøtter åndelig spirituel tro, tillid og mod.
- Hjælper med at slippe den indre kamp, og følelsen af at ville have kontrol for enhver pris.
- Giver plads til: *“Lad os se hvad der sker”*.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Arborvitae:

- *“Selvom livet føles som en kamp, vælger jeg at lade det være let”*.
- *“Jeg vælger at slippe af i en ubesværet dans med livet”*.
- *“Jeg er ikke alene. Jeg glæder mig over kærlighed, støtte og vejledning”*.

Ingredienser:

Arborvitae er kendt som ”Livets træ”.

Anvendelse:

Påfør håndled og ankler for at holde insekter væk.

Diffus for at rense luften og for at holde insekter ude af hjemmet.

Kraftigt rengøringsmiddel.

Brug olien sammen med yoga eller meditation for at få følelsen af fred og indre ro.

Kan hjælpe til en klar, sund hud, påføres lokalt.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påfør 1-2 dråber på det ønskede område, eventuelt fortyndet med en bærelolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Arise

Vækst. Støttende. Klarhed.

- Støtter følelsen af at rejse sig og komme op på Next Level.
- Oplyser, opløfter og bringer dig ud af mørket og ind i lyset.
- "Vækker" din spiritualitet, din opmærksomhed, intuition, indsigt og giver klarhed.
- Opmuntrer dig til at omfavne dit sande Jeg og nå dit fulde potentiale.
- Huden "gemmer" på meget, derfor god til uren hud.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Arise:

- *"Jeg slipper mine byrder og overgiver mig til det guddommelige".*
- *"Min krop, sind og ånd er i fineste balance".*
- *"Jeg frigiver al fortvivlelse, bekymring, tristhed og frygt. Jeg er klar til at rejse mig".*

Ingredienser:

Grapefruit, Lemon, Osmanthus, Melissa og Siberian Fir.

Anvendelse:

Påføres direkte på huden ved urenheder.

Diffuses om morgenen for at få energi og fokus.

Påfør på maven for at støtte fordøjelsen.

Massér ind i led for at øge cirkulation, fleksibilitet, mobilitet og komfort i yogaøvelser.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påfør 1-2 dråber på det ønskede område, eventuelt fortyndet med en bæreolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

AromaTouch:

Arbejdsnarkomani. Flow. Bekymring.

- AromaTouch handler om lethed, nydelse, komfort og flow.
- Håndterer behovet for at holde fast i kontrol vs. gå med strømmen og flow.
- Slipper pres, der dukker op i kroppen (skuldre, ryg, fødder osv.)
- Tillader dig at forblive fleksibel og åben.
- Øger egenomsorg, selvkærlighed, foryngelse og hvile.
- Støtter til at slappe af i store arbejdsbyrder og bekymringer.

Bekræftelser, der kan bruges sammen med AromaTouch:

- *“Jeg er rolig og afslappet i alle situationer. Det er så let for mig at flyde med livets retning”.*
- *“Jeg slipper dagens bekymringer og stoler på, at alt går godt i min verden”.*
- *“Jeg stoler på, at jeg er nok. Min krop slipper den spænding den bærer, og mine bekymringer følger med”.*

Ingredienser:

Cypres, Peppermint, Basil, Grapefruit og Lavender.

Anvendelse:

Påfør i nakken og på skuldre for en afslappende følelse og mindske spændinger.

Brug den sammen med en bærerolie til håndmassage eller en lokal massage.

Føj den til Epsom-salt og nyd virkningen i et varmt bad.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påfør 1-2 dråber på det ønskede område, eventuelt fortyndet med en bæreeolie
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Aspire

Fokus. Klarhed. Handling.

- Støtte når du mangler inspiration og handling
- Olien der får os til at stræbe efter mere og den vi er.
- Hjælper med at slippe negativitet, frustration og overvældelse.
- Opmuntrer og giver energi og lyst til mere på alle måder.
- Holder dit hjerte og sind åbent, mens dine fødder forbliver grounded på jorden.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Aspire:

- *“Jeg har modet og styrken til at gøre store ting”.*
- *“Jeg er klar til at tage det næste skridt. Jeg tillader, at processen er sjov og spændende”.*
- *“Jeg har fokus, energi og vilje til at få det til at ske”.*

Ingredienser:

Cardamom, Hyssop, Cedarwood og Nepalese Chamonila.

Anvendelse:

Anvendes til bedre fordøjelse fysisk som psykisk, også til børn.

Fantastisk til generel uro, pres og overvældelse.

Til følelsesmæssige udfordringer kan olien anvendes på hjertechakraet og andre områder, der føles urolige.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påfør 1-2 dråber på det ønskede område. Evt. fortyndet med en bæreolie.
- Bør ikke indtages!

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Balance

Jordforbindelse. Indre ro. Overvældelse.

- Støtter dig til at finde fast grund igen.
- Beroliger følelser som irritation, vrede, ængstelse, frygt, panik og chok.
- Hjælper dig med at slippe følelsen af at være "valgt fra" eller overstimuleret.
- Støtter i humørsvingninger der er forbundet med pres og overvældelse.
- Giver en dyb meditation.
- Øger tålmodighed, indre styrke og styrker din selvkærlighed.

Bekræftelser, der kan siges samme med Balance:

- *"Det er sikkert at være her i dette øjeblik, i denne krop".*
- *"Jeg er til stede i mine følelser, og tillader mig selv at lære og vokse af det, de viser mig".*
- *"Jeg er stærk, stabil, rolig og selvsikker i enhver situation".*

Ingredienser:

Spruce, Ho Wood, Frankincense, Blue Tansy, Blue Chamomile og Osmanthus.

Anvendelse:

Påfør Balance under dine fødder fra morgenstunden for at fremme følelsen ro hele dagen.

Balance er en fantastisk olieblanding til en krops- eller håndmassage til mere nærhed.

Påfør på dine håndled eller nakke for at en behagelig indre ro.

I diffuseren opmuntrer olien til et beroligende miljø. Og i bilen mod køresyge.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påfør 1-2 dråber på det ønskede område, eventuelt fortyndet en bæreolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Balsam Fir (gran)

Grænsesætning. Selvaccept. Healing. Ro.

- Hjælper dig til at kunne sætte grænser.
- Viser dig, du er god nok præcis som du er.
- Støtter dig gennem de healingsprocesser du vælger at gå ind i.
- Hjælper dig til at finde dit eget lys i mørket.
- Giver nærmest umiddelbar indre ro og balance samtidig energigivende.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Balsam Fir:

- *"Jeg lyser fra min inderste kerne nu og for altid".*
- *"Jeg kan se lyset og fortsætter min indre rejse mod det".*
- *"Jeg er. Jeg vil. Jeg kan".*
- *"Der er altid lys, også i mørket".*

Ingredienser:

Balsam Fir. Gran. Dampdestilleret fra træets bark.

Anvendelse:

- Inhaler direkte fra håndfladerne.
- Direkte eller fortyndet på huden.
- Diffuse ved sengetid for en afslappende atmosfære.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren.
- På huden: Påfør på det ønskede område. Hals, nakke, brystet, hjertechakra eller under fødderne. Kan eventuelt fortyndes med en bæreolie.
- Bland 1 dråbe i ansigtsrenseren eller med kropsolien.
- Bland 2-3 dråber i Epsom salt til et forfriskende fodbad.
- *Må ikke indtages.*

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Basil (basilikum)

Udbrændthed. Fornyelse. Fokus.

- Basilikum er olien som bruges ved udbrændthed.
- Støtter dine overanstrengte, overvældede og overbelastede binyrer.
- Hjælper ved mental overbelastning, træthed og skrøbelighed.
- Giver energi og mere engagement i dit arbejde og dit liv.
- Inspirerer til hvile, fornyelse og fornyelse.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Basil:

- *“Det er faktisk sikkert og en god idé for mig at tage fri. Det er okay for mig at hvile lige nu”.*
- *“Jeg giver slip på behovet og kontrollen med at gøre det hele selv”.*
- *“Mit helbred er mindst lige så vigtigt som min virksomhed”.*
- *”Når jeg plejer min krop, plejer jeg alt i mit liv”.*

Ingredienser:

Basilikumblade.

Anvendelse:

Hjælper til en ren, klar og sund hud. Har en behagelig kølende effekt.

Diffuse Basil, den hjælper med at skabe et roligt, afslappet miljø og fremmer følelsen af fokus, mens du studerer eller læser.

Understøtter nervesystemets helbred, når den indtages internt.

Bland olien med en bæreolie og giv en opløftende aromatisk massage.

Føj olien til dine foretrukne italienske retter, giver en forfriskende smag.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påfør 1-2 dråber på det ønskede område. Eventuelt fortyndet med en bæreolie.
- Indtag: Bland 1-2 dråber i vand eller juice eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Beautiful

Kærlighed. Indre fred. Støtte. sorg.

- Olien til selvrespekt.
- Hjælper dig bedre forbindelse til dit hjerte.
- Viser dig til at omfavne din indre skønhed og styrke.
- Støtter dig til at lytte til din intuition, dit højere formål og egen værdighed.
- Hjælper dig til at hele følelsesmæssig og slippe ængstelige følelser.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Beautiful:

- *“Jeg er klar til at slippe de overbevisninger, jeg har haft”.*
- *”Jeg slipper det som har skadet mig eller holdt mig tilbage i fortiden”.*
- *“Andre vil behandle mig, som jeg tillader dem at behandle mig, for jeg vil elske mig selv”.*
- *“Jeg er klar til at elske, ære og respektere mig selv”.*

Ingredienser:

Beautiful er en blanding af fraktioneret kokosolie, Lime, Osmanthus blomster olie, Bergamot og Frankincense.

Anvendelse:

Opløftende på humøret, energigivende og motiverende.

Brug som en personlig parfume.

Føl dig inspireret af den betagende og milde buket af blomsterdufte.

Det er en smuk fængslende blanding.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren efter behag, eller duft til olien.
- På huden: Påfør på det ønskede område for eksempel på håndledet, brystet, bag ørene, nakken eller under fødderne eventuelt fortyndet med en bæreolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Bergamot

Selvaccept. Selvkærlighed. Selvpleje. Femininitet.

- Olien, som alle kvinder bør eje.
- Støtter dig i at være autentisk og mild.
- Hjælper dig til at frigøre følelsen af ikke at være god nok og uelsket.
- Støtter dig i at fortælle verden, hvem du i sandhed er.
- Giver en rolig selvtillid og indre stabilitet og tro på, hvem du er, og hvad du er i stand til.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Bergamot:

- *“Det er okay at lave fejl. Jeg lærer og vokser fra hver enkelt”.*
- *“Jeg tilgiver mig selv for mine tidligere såvel som mine fremtidige fejl”.*
- *“Jeg vælger at slippe følelserne af tvivl, skam, skyld, forlegenhed og selvhad”.*

Ingredienser:

Skrællen fra Bergamot.

Anvendelse:

Diffuse i klasseværelset, på arbejdet eller i hjemmet, når spændinger er høje.

Påfør på huden i brusebadet og inhaler dybt for at opleve den beroligende aroma, mens du nyder dens rensende fordele.

Skift evt. almindelig te til Earl Grey med tilsætning af Bergamot.

Påfør under fødderne før sengetid.

Brug olien til en beroligende og afslappende massage.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påfør 1-2 dråber på det ønskede område. Eventuelt fortyndet med en bæreeolie.
- Indtag: Bland en dråbe i vand, te eller juice.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Birch (birk)

Stabilisering. Handling. Opløftende.

- Olien til støtte og forstærkende support.
- Hjælper dig med at finde indre stabilitet, når du føler dig alene og forladt.
- Opmuntret og styrker din beslutsomhed.
- Forbinder dig til din indre styrke, mens den giver dig mulighed for at forblive åben og fleksibel til at se nye måder eller former.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Birch:

- *“Selvom andre ikke er i stand til at støtte mig, støtter jeg mig selv og véd, jeg er nok”.*
- *“Jeg ved, jeg er beskyttet og finder konstant nye veje til at føle mig støttet”.*
- *“Jeg er autentisk i min sandhed. Jeg holdes oppe af kærlighed, integritet og indre visdom”.*

Ingredienser:

Birkeblade.

Anvendelse:

I diffuseren giver olien en sød, opløftende aroma.

Almindeligt anvendt i plejeprodukter til mundhygiejne og plejende på huden mod røde pletter.

Bruges til en opvarmende, beroligende og løsgørende massage før og efter sport.

Når den diffuses, har olien en forfriskende aroma, der er opløftende og stimulerende.

Sammen med Wintergreen er Birch de eneste planter i verden, der naturligt indeholder methylsalicylat, som har en meget blødgørende effekt på huden.

Som en aroma forstærker bruges små mængder Birch i slik, tandpasta og tyggegummi og ellers bør disse to olier ikke indtages.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påfør 3-4 dråber på det ønskede område. Eventuelt fortyndet med en bæreolie.
- Må ikke indtages. God til mundskyl.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Black Pepper (sort peber)

Ærlighed. Følelsesmæssig undertrykkelse. Frustration.

- Brug olien, når det er tid til at være ærlig overfor dig selv.
- Fantastisk til at grave dybt i dit indre og til at finde dit sande Jeg.
- Hjælper med at løfte gemte eller undertrykte følelser op i lyset.
- Giver brændstof til mod, motivation og vækst.
- Hjælper med til at slippe selvførdømmelse, kritik og frustration.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Black Pepper:

- *“Jeg er klar til at frigive den vægt, jeg har båret i alle disse år”.*
- *“Det er sikkert for mig at være ærlig overfor mig selv og andre”.*
- *”Når jeg frigiver fortiden, er jeg i stand til at omfavne en ny fremtid”.*

Ingredienser:

Sort peber.

Anvendelse:

Giver antioxidant og er fordøjelsesstøttende, når det bruges internt.

Smagsforstærker.

Giver en beroligende og tilfredsstillende aroma.

Brug olien til opvarmende, beroligende massage sammen med en bæreolie.

Bruges internt til at lindre og støtte nervesystemet.

Tages mod årstidernes udfordringer.

Føj til kød, supper, hovedretter og salater til at forbedre madens smag og hjælpe fordøjelsen.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påfør 1-2 dråber på det ønskede område, eventuelt fortyndet med en bæreolie.
- Indtag 1-2 dråber i vand eller veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed og tarm reaktion. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Black Spruce (gran)

Afslapning. Groundende. Indre kaos.

- Brug olien, når det er tid til at stå fast og ved dig selv i livskriser.
- Støtter når du går fra frygt til flow.
- Hjælper når du har været udsat for traume.
- Inviterer til indre ro og stabilitet.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Black Spruce:

- *"Jeg føler mig stærk og groundet".*
- *"Jeg lytter til min krop og sjæls behov".*
- *"Fra i dag går jeg med ro og fornyet energi fremtiden i møde".*

Ingredienser:

Black Spruce.

Anvendelse:

Giver en beroligende og tilfredsstillende aroma.

Brug olien til en beroligende massage sammen med en bæreolie.

Påføres direkte eller blandet med bæreolie på små hudirritationer.

Diffuses når efter en hård arbejdsdag for en beroligende atmosfære eller i pressede situationer.

Diffuses for at give et roligere dybt og klart åndedræt.

Fantastisk sammen med åndedrætsøvelser eller Mindfulness.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påfør 1-2 dråber på det ønskede område, eventuelt fortyndet med en bæreolie.
- Bør ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Blue Tansy

Inspirerer til handling og engagement. Livsformål.

- Hjælper dig til at gå fra stilstand til inspireret handling.
- Forbinder dig til dine motiver, dit *“hvorfor”* og din passion.
- Olien hjælper dig til at omsætte din passion til handling, så du når dine drømme.
- Øger mental energi og dit engagement til at finde dit formål.
- Fantastisk til at undgå overspringshandling.
- Olien mod selvsabotage.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Blue Tansy:

- *“Selvom jeg føler modstand mod mine mål, vælger jeg alligevel at gå efter dem”.*
- *“Selvom tingene ikke sker så let, forbliver jeg tro mod mine mål”.*
- *“Fra i dag vælger jeg at føle mig forbundet til min egen lidenskab og motivation”.*

Ingredienser:

Blue Tansy.

Anvendelse:

Tilføj 1 eller 2 dråber til din yndlingsfugtighedscreme eller rensmiddel og brug det lokalt for at reducere forekomsten af pletter eller berolige hudirritation.

Tilføj 1 eller 2 dråber i lotion til en beroligende massage efter en hektisk dag.

Bruges til massage på Solar Plexus, når du har brug for at gå fra inspiration til handling.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påfør 1-2 dråber på det ønskede område. Eventuelt fortyndet med en bæreolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Brave

Mod. Handling. Blokering.

- Opmuntrende og motiverende uden at være for energisk.
- Beroliger nervesystemet, mens den øger positiviteten, håbet og det sjove.
- Nyttig ved pengeblokering, frygt for afvisning og manglende selvkærlighed.
- Hjælper dig med at tage modige skridt fremad.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Brave:

- *“Selvom jeg er nervøs, er jeg klar til at tage det næste skridt”.*
- *“Uanset hvad andre syntes om mig, kan jeg faktisk lide den, jeg er, og vil elske mig selv”.*
- *“Det er sikkert at tage modige valg med mine penge. Jeg kan være smart og modig”.*

Ingredienser:

Blanding af: Wild Orange, Amyris, Osmanthus, og Cinnamon.

Anvendelse:

Bruges i løbet af dagen for at få ro og mindske følelser af spænding og ængstelse.

Bruges før nye situationer og til at fremme følelser af mod og selvtillid.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Rul olien på brystet eller halsen så du kan dufte den, eller duft til flasken.
- På huden: Påfør på det ønskede område. Hals, nakke, brystet, Solar Plexus, under fødderne. Er allerede fortyndet, men kan eventuelt fortyndes endnu mere med en bæreeolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Calmer

Hvile. Indre ro og fred. Meditation.

- Olien til alle former for beroligelse.
- Giver ro til sindet inden meditation og til bedre søvn.
- Hjælper med at slippe frygt for det ukendte, så du trygt kan være i processen.
- Støtter dig, når du gemmer dig, føler dig urolig eller føler dig blokeret.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Calmer:

- *“Det er sikkert for mig at tage en dyb indånding og give slip på frykten”.*
- *“Frygt har kun den magt, jeg giver den. Og jeg har intet at frygte her”.*
- *“Gode ting kommer min vej, og jeg er åben for dem”.*

Ingredienser:

Lavender, Cananga, Buddha Wood (træ) og Roman Chamomile.

Anvendelse:

Rul olien i nakken og brystet for at fremme en afslappende og rolig søvn.

Hjælper med at mindske og slippe bekymring og uro.

Inden sengetid for afslapning og en bedre søvn.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Rul olien på brystet og halsen så du kan dufte til olien.
- På huden: Påfør på det ønskede område. Hals, nakke, brystet, håndled, ankler eller under fødderne. Kan eventuelt blandes yderligere med en bæreolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Cardamom

Vrede. Klarhed. Skam.

- Støtter dig til at se dit perspektiv og bevæge dig fra blokering til retfærdighed og integritet.
- Støtter dig gennem vredesudbrud og frustration.
- Hjælper dig til at se klart uden at miste din tro.
- Hjælper dig med at tage personligt ansvar, og giver evnen til at reagere uden at føle skyld og skam.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Cardamom:

- *“Jeg vælger at tænke klart og rationelt lige nu”.*
- *”Jeg ændrer det, jeg kan kontrollere og frigiver alt andet”.*
- *“Jeg vælger at svare med en rolig og medfølelse tilstedeværelse og nærhed”.*
- *“Det er sikkert og trygt at tage ejerskab over det, jeg kan kontrollere”.*

Ingredienser:

Kardemommefrø.

Anvendelse:

Kan hjælpe med at bevare den generelle mave-tarm sundhed, når olien indtages.

Fremmer klar vejrtrækning og åndedræt ved internt brug.

Smagfuldt krydderi til madlavning og bagning

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Brug 3-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påfør 1-2 dråber på det ønskede område eventuelt fortyndet med en bæreeolie.
- Intern brug: Brug 1 dråbe i vand eller juice eller en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Cassia

Selvsikkerhed. Social angst. Selvkærlighed.

- Fantastisk til social ængstelse, angst, akavethed og skyhed.
- Hjælper dig med at føle dig godt tilpas i dig selv.
- Lindrer pres af perfektionisme, og frygt for at begå fejl,
- Støtter dig til ikke at dømme dig selv og andre.
- Giver dig følelse af selvsikkerhed, være hel, modig og glad for hvem du er og hvad du tilbyder.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Cassia:

- *“Jeg kan virkelig godt lide mig selv. Så meget, at det er okay, hvis andre ikke kan det”.*
- *“Jeg går ind i den her situation velvidende at jeg er nok, præcis som jeg er”.*
- *“Det er okay at skille sig ud og at stå tilbage. Jeg gør det, der føles rigtigt i øjeblikket, vel vidende at jeg kan ændre kurs når som helst”.*

Ingredienser:

Cassia bark.

Anvendelse:

Brug olien i diffuseren i løbet af efteråret og vinteren til at støtte.

Tag en til to dråber i veggiekapsler for ekstra immun støtte.

Brug 1-2 dråber til en massage for en varmende fornemmelse.

Drik 1-2 dråber sammen med for eksempel citron i et glas vand for at understøtte sund fordøjelse og stofskifte.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Brug 3-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påfør 1-2 dråber på det ønskede område eventuelt sammen med en bæreeolie.
- Intern brug: Brug 1-2 dråber i vand eller anden væske.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Cedarwood (

Fællesskab. Støtte. At "høre til". Blokeringer.

- Giver følelsen af fællesskab både med dig selv og til andre.
- Hjælper til at slippe indlæringsblokering ved for eksempel matematik og fysik.
- Øger din følelse af at være støttet, have forbindelse, og høre til.
- Hjælper dig til at være mere i følelser af taknemmelig og venlighed.
- Giver dig følelsen af jordforbindelse, så du kan være dig og stråle indefra.
- Fantastisk til "den ensomme ulv" der ønsker at træde ind i fællesskabet.
- Hjælper dig til at forbinde dig dybere i relationer og bede om hjælp.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Cedarwood:

- *"Jeg går ikke længere alene. Jeg omfavner min verden omkring mig og lærer af den".*
- *"I takt med jeg bygger mine relationer, styrker jeg min indflydelse i verden".*
- *"Jeg mærker glæden ved at løfte andre og ved at lade andre støtte mig".*

Ingredienser:

Cedertræ.

Anvendelse:

Naturligt insektskræmmemiddel.

Dryp 1 dråbe på en bomuldskugle og læg den i skabet for at holde møl væk.

Skaber en trøstende og afslappende atmosfære.

Brug 1-2 dråber i din ansigts-toner eller fugtighedscreme for at fremme klar, sund hud.

Brug olien i diffuseren efter en vanskelig dag, for at skabe en afslappende følelse, eller til en rolig søvn.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Brug 3-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påfør 1-2 dråber på det ønskede område, for eksempel under fødder, på ørerne og i ansigtet eventuelt sammen med en bæreolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Cheer

Lykke. Håb og opmuntring. Hjertelighed.

- Opløftende og kalder på glæden i dig. Solskin på flaske.
- Støtter dig, når du er frustreret, modløs, udmattet og overvældet.
- Løfter dig åndeligt, opmuntrer, bringer en følelse af lettelse og øger håb, lykke.
- Støtter dig til mere lethed, glæde og hjertelighed.
- Fantastisk til at gøre en glad dag endnu gladere.

Bekræftelser, der kan bruges sammen med Cheer:

- *“Jeg vælger at lukke glæde og håb ind i mit liv. Selvom denne uge har føltes hård, er livet stadig godt”.*
- *“To skridt frem og tre tilbage, og føler mig alligevel godt tilpas”.*
- *“Det har været en lang rejse, men jeg ved der er lys for enden af tunnelen”.*

Ingredienser:

Wild Orange, Clove, Star Anise, Lemon Myrtle, Nutmeg, Vanilla Bean Extract, Ginger, Rhizome, Cinnamon Bark og Zdravetz.

Anvendelse:

Diffuse i hjemmet, på arbejde eller i skole for at fremme et positivt, opløftende miljø.

Tilføj et par dråber i en mini-diffuser eller på en tot vat i bilen for at opleve oliens energigivende aroma under kørslen.

Når du føler dig trist, kan du tage et par dråber i hænderne, gnide dem mod hinanden, dan en kop over næse og mund og ånd dybt ind og ud efter behov, dagen igennem.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-2 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påfør på det ønskede område. Hals, nakke, brystet, håndled, under fødderne. Kan eventuelt blandes yderligere med en bæreeolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Cilantro

Kontrol udfordringer. Detox. Bekymring.

- Hjælper til at slippe kontrol.
- Hjælper til at du kan være i ro uden at skulle være i fuldstændig kontrol.
- Hjælper med at frigive bekymring, toksicitet, og følelsen af at være forgiftet.
- Støtter til at slippe overansvar og behovet for at være rigtig og perfekt.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Cilantro:

- *“Det er sikkert for mig at slippe kontrollen. Det kan tage tid, og det er okay”.*
- *“Jeg er tålmodig med min proces og med dem, jeg arbejder med. Jeg stoler på, at processen skal udfolde sig, som den skal for alle involverede”.*
- *“Når jeg slipper mine bekymringer, forlader min spænding i min krop”.*

Ingredienser:

Korianderblade.

Cilantro og Coriander kommer fra samme plante. Cilantro udvindes fra bladene, Coriander fra frøene.

Anvendelse:

Olien er meget blødgørende og kølende på huden.

Giver mad en frisk og velsmagende smag.

Anvendes i sæber og til rengøring.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-2 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påfør på det ønskede område. Hals, nakke, brystet, håndled, under fødderne. Kan eventuelt blandes yderligere med en bæreeolie.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller juice, eller dryp eventuelt 2 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Cinnamon

Kropsaccept. Seksuel harmoni og intimitet. Intuition.

- Olien til seksuel harmoni.
- Hjælper at acceptere kroppen som den er.
- Hjælper dig med at føle dig til stede og være komfortable og slappe af i fornøjelsen.
- Balancerer og støtter seksuel harmoni, øger intimiteten og hjælper med at behandle og slippe misbrug eller traumer på kroppen og i sjælen.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Cinnamon:

- *“Når jeg lander i min krop, lander jeg i alt, hvad livet har at byde på”.*
- *“Jeg vælger helt og fuldstændigt at elske og acceptere min krop”.*
- *“Det er sikkert for mig at være sårbar, intim og åben med de rigtige mennesker”.*

Ingredienser:

Kanelbark.

Anvendelse:

Bruges som et naturligt insektskræmmemiddel og rengøringsmiddel.

Drikkes i te ved halsbetændelse og som mundskyllemiddel.

Blandes i en bæreolie til massage af ømme led.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-2 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påfør på det ønskede område. Hals, nakke, brystet, håndled, under fødderne. Kan eventuelt blandes med en bæreolie.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller te eller dryp 2 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Citronella

Grænsesættende. Energiopløftende. Beroligende.

- Brug olien, når det er tid til at sætte grænser overfor andre.
- Støtter til klarhed.
- Hjælper med at slippe det, der ikke er i "din have".
- Hjælper med til at slippe selvførdømmelse, kritik og frustration.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Citronella:

- *"Jeg er klar til at sætte mine naturlige grænser".*
- *"Fra i dag vælger jeg at slippe det, der ikke er mit".*
- *"Fra nu vælger jeg at tage min plads i livet fordi det er jeg værd".*

Ingredienser:

Citronella.

Anvendelse:

Olie støtter når følelser af at andre tramper på dig, og dine holdninger bliver overvældende.

Hjælper dig til at kunne sige fra for det, der ikke kommer dig ved.

Støtter når små udfordringer føles som kæmpestore.

Hjælper dig til at kunne se og føle din egen sandhed.

Fantastisk som insektskræmmemiddel.

Effektiv til rengøring af overflader.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffusoren eller efter eget ønske. Blandes i en sprayflaske mod insekter.
- På huden: Påfør 1-2 dråber på det ønskede område, eventuelt fortyndet med en bæreeolie. 2-3 dråber i shampooen eller conditioneren kan give håret mere glans.
- Bør ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Citrus Bliss

Kreativitet. Selvkærlighed. Mind set.

- Fantastisk, når du føler dig fastlåst, kreativt blokeret eller kæmper med at udtrykke dig.
- Energigivende, opløftende og øger kreativ tænkning og til at se muligheder.
- Fantastisk støtte til brainstorming sessioner eller til kreative dage.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Citrus Bliss:

- *“Jeg nyder, at idéerne kommer så let til mig”.*
- *“Jeg er åben for inspiration og kreativitet rundt omkring mig”.*
- *“Når jeg fylder min kreativitet, flyder ordene og idéerne bare ud”.*
- *“Det er sikkert for mig at udtrykke mig gennem mit arbejde”.*
- *“Jeg får energi af livet og alle dets muligheder”*

Ingredienser:

Blanding af: Wild Orange, Lemon, Grapefruit, Mandarin, Bergamot, Tangerine, Clementine essentiel olie og Vanilla Bean Absolute.

Anvendelse:

Diffus for at hjælpe med at løfte humøret.

Dryp 1 dråbe på dit håndled og gnid begge håndled sammen og nyd duften.

Tilføj 1-2 dråber i tørretumbler for at tilføje en forfriskende duft til dit vasketøj.

Kombinér med en bæreolie til en håndmassage.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-2 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påfør på det ønskede område. Hals, nakke, brystet, håndled, under fødderne. Kan eventuelt blandes yderligere med en bæreolie.
- Bør ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Citrus Bloom

Opløftende. Energigivende. Afslappende.

- Fantastisk, når du har brug for følelsen af en sommerdag på en mørk vinterdag.
- Invitere til en opløftende indre stemning.
- Hjælper til en beroligende afslappet følelse i krop og sjæl.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Citrus Bloom:

- *“Jeg nyder glædesboblerne i mit indre”.*
- *“Jeg er åben for ny inspiration og kreativitet i og omkring mig”.*
- *“Jeg føler mig fuldstændig afslappet og fokuseret”.*
- *“Solens glæder når mit indre uanset, hvordan vejret er udenfor”.*

Ingredienser:

Wild Orange, Grapefruit, Lavender, Roman Chamomile og Magnolia.

Anvendelse:

Diffus for at hjælpe med at løfte humøret.

Dryp 1 dråbe på dit håndled og gnid begge håndled sammen og nyd duften.

Tilføj 1-2 dråber i tørretumbler for at tilføje en forfriskende duft til dit vasketøj.

Kombiner med en bæreolie til en håndmassage.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-2 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påfør på det ønskede område. Hals, nakke, brystet, håndled, under fødderne. Kan eventuelt blandes yderligere med en bæreolie. Som ved alle citrusolier bør direkte sollys på huden undlades ca. 12 timer efter påføring.
- Bør ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Clary Calm

Femininitet. Forbindelse. Energisk balance.

- Olien for sårbarhed og feminin balance.
- Forbinder dig til dine feminine instinkter og cyklusser.
- Øger indre varme, forbindelse, medfølelse og kærlighed.
- Balancerer humørsvingninger og følelser forbundet med hormonelle ændringer.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Clary Calm:

- *“Jeg elsker at være en kvinde”.*
- *“Jeg er stærk og blid. Jeg ved, hvornår jeg skal give kram, og hvornår jeg skal sige fra”.*
- *“Jeg er taknemmelig for min krop, dens cyklusser og alt hvad den gør for mig”.*

Ingredienser:

Clary Sage, Lavendel, Bergamot, Roman Chamomile, Ylang Ylang, Cedarwood, Geranium, Fennel, Carrot, Palmarosa og Vitex.

Anvendelse:

Giver en beroligende, kølende og behagelig effekt i kvinders menstruationscyklus. Smør den direkte på maven i rolige bevægelser.

Aromaen hjælper med at berolige og afbalancere svingende følelser.

Hjælper med at balancere humøret i løbet af kvindens månedlige cyklus.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-2 dråber i diffuseren efter eget ønske, eller duft til oliens fine aroma.
- På huden: Påfør den på maven og eventuelt under fødderne. Kan eventuelt blandes yderligere med en bæreolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Clary Sage

Forvirring. Klarhed. Intuition.

- Olien til klarhed og vision.
- Brug olien, når du føler dig forvirret, uklar, fortabt eller i mørke.
- Støtter til at "vække" intuition og fantasi.
- Hjælper dig med at se dine egne begrænsende overbevisninger tydeligt.
- Støtter til en dybere meditation.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Clary Sage:

- *"Jeg ser tingene mere og mere klart for hver dag".*
- *"Alle mine tanker og ideer samles. Jeg ser vejen mere klar nu".*
- *"Det er sikkert for mig at sidde i stilhed. Jeg tillader min intuition at vejlede mig".*

Ingredienser:

Blomst og blade fra salvie.

Anvendelse:

I løbet af din menstruationscyklus kan du smøre 3-5 dråber på maven som en beroligende massage.

Brug olien i badevandet til et afslappende bad.

Diffus olien eller dryp en dråbe på hovedpuden til natten for at få en afslappende søvn.

Føj til shampoo eller hårbalsam for at fremme sundt hår og hovedbund.

Brug olien beroligende i massage eller i fugtighedscreme.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-2 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påfør på den på maven og eventuelt under fødderne. Kan eventuelt blandes yderligere med en bæreolie.
- Indtag: 1 dråbe i vand eller juice.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Clove

Grænser. Offermentalitet. Styrke. Empowerment.

- Grænsernes olie.
- Øger modet, giver følelse af selvtillid og styrke og power.
- Støtter dig ud af offerrollen, og i stedet tage personligt ansvar.
- Hjælper dig med at respektere dine egne behov eller sige fra, når det er nødvendigt.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Clove:

- *“Det er okay at sige nej. Folk vil vænne sig til det”.*
- *“Jeg lærer andre, hvordan man behandler mig ved at ære og behandle mig selv godt”.*
- *“Jeg vælger at give slip på gamle vaner, traumer og mønstre, der ikke længere tjener mig”.*

Ingredienser:

Nellike.

Anvendelser

Stærkeste antioxidant (cirka 500 gange stærkere end blåbær).

Populær til immunfunktion og fremmer hjerte-kar-sundheden.

Opvarmer huden og giver glød.

Tilføj 1 dråbe til tandpastaen for at rense tænder og tandkød.

Dryp 1-2 dråber i vand og skyl munden for en beroligende effekt.

Støtte hjertets energi.

Brugsanvisning

- Aromatisk: Brug 1-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Fortynd 1-2 dråber med en bæreolie, og påfør på det ønskede område.
- Intern brug: Fortynd 1-4 dråbe i vand eller juice eller 1-3 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Console

Sorg. Tristhed. Meditation. Indre varme.

- Trøstens og sorgens olie.
- Støtter gennem fiasko, skuffelser, tab, sorg, tristhed og traumer.
- Føles som et stort kærligt kram.
- Hjælper dig med at behandle dine følelser, så du kan hele og slippe dem.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Console:

- *“Det er sikkert og naturligt for mig at føle sig sådan, og det er okay at give slip”.*
- *“Selvom jeg har ondt, ved jeg, at jeg er sikker, elsket og alt sammen er okay”.*
- *“Selvom det ikke fungerede, vælger jeg at lære og vokse af situationen”.*

Ingredienser:

Frankincense, Patchouli, Ylang Ylang, Labdanum, Amyris, Sandalwood, Rose og Osmanthus.

Anvendelse:

Kan hjælpe dig med at falde i søvn hurtigere og sove dybere.

Hjælper ved hudirritationer.

Kan tilføjes i din fugtighedscreme til en glattere hud.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 3-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte eller fortyndet på huden for eksempel hjertechakraet, nakken eller under fødderne, eventuelt fortyndet med en bæreeolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Copaiba

Afsløring. Værdighed. Ro. Klarhed.

- Hjælper med at forbinde dig til din fortid, dine mønstre, din tro og din personlighed med ærlighed.
- Støtter dig hver gang, du føler angst, indre uro eller når du tvivler på dig selv.
- Olien adresserer skam, skyld, og hjælper til at slippe uværdighed.
- Øger forankringen i dig selv, så du kan finde et fornyet mål og mening med livet.
- Hjælper til at se, der er mere i dig, end det der kommer frem lige nu.
- Hjælper til at slippe fysiske blokeringer og følelsesmæssig stagnation.
- Kroppen og sjælen er godt beskyttet, når olien er indenfor rækkevidde.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Copaiba:

- *“Selvom mine erkendelser føles ubehagelige, vælger jeg at se på, lytte til, og lære af dem i fuldt lys og med kærlighed.”*
- *“Selvom jeg lærte andet, vælger jeg dybt og fuldstændigt at elske, ære og acceptere mig selv”.*
- *“Fra i dag vælger jeg at acceptere mine følelser fuldt og helt”.*

Ingredienser:

Copaiba har en høj koncentration af beta-caryophyllen - en forbindelse, der arbejder med vores CB2-cellereceptorer med at mindske ubehag eller øge velværefølelsen. Dette gør det til et perfekt (og mere overkommeligt) alternativ til CBD-olie. Copaiba er unik, idet den er blandet af fire forskellige arter for at skabe en fyldigere profil og øge dens samlede fordele.

Jeg vil anbefale dig at søge mere om Copaiba på nettet, da der løbende kommer ny viden og dokumentation.

Anvendelser:

Støtter sundheden i flere af kroppens systemer, for eksempel hjerte-kar-, immun-, fordøjelses- og luftvejssystemer. God mod smerter både mentale og fysiske.

Stærk antioxidant. Støtter huden ved rødme og udbrud. Beroligende for hele nervesystemet.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 3-4 dråber i diffuseren eller efter eget behov.
- På huden: Kan påføres det ønskede område direkte eller fortyndet med en bæreeolie.
- Indtag: Dryp 1-4 dråber i en veggiekapsel, eller drikkes i vand eller juice. Eller dryp 1 dråbe under tungen.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Coriander (

Integritet. Indre visdom. Intuition.

- Hjælper dig med at forblive tro mod dig selv og justere med din egen indre visdom.
- Understøtter grænser, og hjælper dig til at sige både til og fra.
- Støtter uvanen i at behage andre og konstant søge andres godkendelse.
- Guider dig til at leve livet.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Coriander:

- *“Jeg vælger dybt og fuldstændigt at respektere og ære mig selv”.*
- *“Det er sikkert for mig at sige nej til andre og ja til mig selv”.*
- *“Jeg er forbundet med min intuition, følelser og behov”.*

Ingredienser:

Coriander kommer fra samme plante som Cilantro, som er damp destilleret fra bladene, mens Coriander er damp destilleret fra frøene.

Anvendelser:

Støtter fordøjelsesproblemer og generelt velvære.

Støtter hudens urenheder og udbrud.

Bruges ofte til led- og nervesmerter.

Kan tages sammen med Cinnamon til at støtte sundt blodsukkerniveau.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Kan påføres huden direkte eller fortyndet med en bæreeolie. For eksempel på Solar Plexus eller under fødderne.
- Indtag: Dryp 1-4 dråber i en veggiekapsel. Kan også bruges sparsomt i madlavning.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Cumin (spidskommen)

Frigørelse. Frigivelse af giftig energi. Sundhed.

- Hjælper med at stræbe efter storhed på sunde måder.
- Balancerer ambitioner og taknemmelighed.
- Hjælper til at slippe, frigive og løse giftige tilstande i dig selv.
- Støtter dig til at slippe usunde relationer.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Cumin:

- *“Det usunde har ikke længere et sted i mit liv. Jeg er fri”.*
- *“Mine mål for lykke og velvære plejes endnu mere end mine mål for succes”.*
- *“Jeg er taknemmelig for hver lille ting, jeg har fået eller har skabt i mit liv”.*

Ingredienser:

Spidskommen.

Anvendelser:

Hjælper på fordøjelsen efter store måltider og fordøje livet.

Understøtter detox-processer i kroppen.

Kan bruges i madlavning.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren efter eget behov.
- På huden: Påføres huden direkte eller fortyndet med en bæreeolie. For eksempel på Solar Plexus eller under fødderne.
- Indtag: Dryp 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Cypress

Fastlåst. Flow. Slipper blokeringer.

- Fjernelse af stillestående energier, følelser og kreativitet.
- Støtter følelsesmæssig og mental fleksibilitet og øger tilpasningsevnen.
- Fantastisk til mennesker, der føler sig ufleksible, sidder fast, og er anspændte.
- Hjælper til at slippe modstand og go with the flow.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Cypress:

- *“Det er sikkert for mig at give slip og gå med strømmen”.*
- *“Når jeg frigiver kontrol, finder jeg mere glæde og lethed i livet”.*
- *“Det er let for mig at bryde gamle vaner og holde mig til nye, sundere måder at leve og arbejde på”.*

Ingredienser:

Cypres.

Anvendelser:

Øger energi og vitalitet.

God til at rense fedtet hud.

Bruges ved ubehag i knogler, led og muskler.

Masseres i cirkulære, lymfatiske bevægelser ved menstruationskramper og blærebetændelse.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte eller fortyndet med en bæreeolie på fx Solar Plexus eller langs rygsøjlen.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

DDR Prime

Transformation. Fornyelse. Healing.

- Understøtter kroppens fysiske helingsproces og transformation.
- Støtter os, så vi kan føle os fornyede følelsesmæssigt og mentalt.
- Lindrer os for byrder, toksicitet og negative følelser eller mønstre. Toksicitet er den grad, et stof kan forårsage skade på levende organismer.
- Skaber en åbenhed og fornyelse.

Bekræftelser, der kan siges sammen med DDR Prime:

- *“Nu er det let at se, hvad der ikke tjener mig og slipper det”.*
- *“Mine celler fornyer konstant sig selv. Jeg vokser og heler med dem”.*
- *“Jeg er helbredt. Jeg har det godt. Jeg er hel”.*

Ingredienser:

Frankincense, Wild Orange, Litsea, Thyme, Clove, Savory, Niaouli og Lemongrass.

Anvendelse:

Beroliger nervesystemet.

En dråbe indvortes til at berolige kroppen og sindet.

Bruges olien sammen med en bærerolie og masseres ind i huden har en beroligende virkning.

Støttende for sundheden i hjernen og nervesystemet. Brug DDR Prime som daglig generel velbefindende støtte.

Støtter og hjælper med at beskytte kroppen mod oxidativ belastning af cellulært DNA. På “dansk”: Udskiller gamle celler.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-2 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påfør olien på maven, hjertechakraet, nakken eller under fødderne. Kan eventuelt blandes yderligere med en bæreeolie.
- Indtag: 2 dråber i vand eller juice 1 x dagligt eller efter behov.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Deep Blue

Spændinger. Overreaktion. Støtte.

- Olien til ømme muskler og led.
- Støtter dig til at tackle de underliggende følelser og behov, der ligger bag fysisk ubehag.
- Støtter til at slippe "behovet" for at være syg, som en form til at modtage kærlighed og omsorg på.
- Hjælper dig til ikke at overreagere i intense situationer, der så forårsager smerter og ubehag
- Fantastisk både til behandling af følelsesmæssig og fysisk smerte.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Deep Blue:

- *"Jeg er elsket og støttet for den, jeg virkelig er".*
- *"Jeg vælger at være rolig, samlet og helt til stede".*
- *"Jeg vælger at trække vejret og slippe det, jeg ikke længere har brug for".*
- *"Selvom jeg har smerter, vælger jeg at elske og acceptere mig selv i denne situation".*

Ingredienser:

Wintergreen, Camphor, Peppermint (pebermynte), Ylang Ylang, Helichrysum, Blue Tansy, Blue Chamomile og Osmanthus.

Anvendelser

Masseres ind på lænden efter en dag med kraftige løft.

Gnid på fingre, håndled, skuldre og nakke efter en lang arbejdsdag.

Fortynd Deep Blue med en bæreolie og massér ind på benet mod vokseværk.

Påfør på fødder og knæ før og efter træning for en forfriskende og kølende effekt.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-2 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påfør på den på det ønskede sted. Kan eventuelt blandes yderligere med en bæreolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Dill

Forståelse. Motivation. Engagement.

- Støtter dig til at tænke større og rationelt.
- Hjælper dig med at være opmærksom og "vågen".
- Hjælper dig med at modtage ny information og integrere viden.
- Øger motivationen og sulten efter læring.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Dill:

- *"Jeg nyder, at det blev så interessant"*.
- *"Mit sind viser mig helheden, så jeg lettere kan drage konklusioner nu"*.
- *"Jeg ved, jeg kan finde alle de oplysninger, jeg har brug for"*.

Ingredienser:

Dild.

Anvendelser:

Hjælper med at holde fokus til studier eller research.

Støtter et sundt fordøjelsessystem.

Kraftig antioxidantstøtte og virker rensende på kroppens systemer.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte eller blandes på huden med en bæreeolie for eksempel bag ørerne.
- Indtag: Dryp 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Douglas Fir

Generations visdom. Frigive. Slippe fortiden.

- Hjælper dig med at tage det gode fra din fortid, og efterlade de giftige eller usunde mønstre.
- Støtter dig til at slippe byrder og ansvar, som ikke er dit at bære.
- Hjælper dit at stå stærkt i vores egen følelse og integritet.
- Støtter dit til at kunne dele kærlighed til og med andre.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Douglas Fir:

- *“Jeg vælger at tage ved lære af fortiden med lethed”.*
- *“Jeg vælger fra nu af skal det være let at leve efter mine værdier”.*
- *“Det er sikkert for mig at bryde gamle mønstre og bevæge vores familie fremad på sundere måder”.*

Ingredienser:

Douglas gran

Anvendelser:

Støtter åndedrætsfunktion.

Renser fedtet hud.

Dufter som et juletræ og giver en hygge stemning til rummet.

Beroliger spændinger og ubehag i muskler og led.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påfør direkte eller fortyndet med en bærelolie på huden for eksempel i nakken, ryggraden eller under fødderne.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Dream

Vision. Håb. Forbindelse til vores drømme.

- Støtter dig til at tro på dine drømme.
- En blanding, der støtter dig til at bede om støtte, frigive sammenligninger og overvinde frygt for det ukendte, finde ny retning og følge dit hjerte.
- Hjælper med at slippe overvældethed, mental tåge, og frygt for ikke at være god eller dygtig nok.
- Hjælper dig med at se, hvad der skal ses, og stole på, hvad du endnu ikke kan se.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Dream:

- *“Selvom dette føles større end mig, ved jeg, at jeg vil vokse ind i denne drøm en dag ad gangen”.*
- *“Universet leverer alle de mennesker og ressourcer, jeg har brug for så drømmen bliver til virkelighed”.*
- *“Jeg stoler på mig selv, min vision og min vej”.*

Ingredienser:

Cedarwood, Pink Pepper, Juniper Berry, Magnolia, Roman Chamomile, Lemon Myrtle og Osmantus i en fraktioneret kokosolie.

Anvendelser:

Kan hjælpe med at berolige krop og sind til bedre søvn.

Nyttig til hudirritation, udbrud og hudrensning.

Kan bruges som insektskræmmemiddel.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte på huden, for eksempel på hjertechakraet, Solar Plexus eller under fødderne.
Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Elevation

Sjælens mørke. Tristhed. Overvældelse.

- Glædens olie.
- Olien er tro mod sit navn, den løfter dig ud af mørke og fortvivlelse.
- Hjælper til energi og slipper spænding, øger legefølelsen og lyst til sjov.
- Hjælper til at slippe tungsind, bedrøvede og overvældende følelser.
- Støtten gennem en "sjælens mørke nat" og svære situationer.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Elevation:

- *"Jeg tillader mig at blive løftet ud af mørket og ind i lyset".*
- *"Jeg er bekymringsfri og glad for at være i live".*
- *"Jeg nærmer mig situationen med mod, glæde, spænding og sjov".*

Ingredienser:

Lavandin, Tangerin, Lavender, Amyris, Clary Sage, Hawaiian Sandalwood, Ylang Ylang, Ho Wood, Osmanthus, Lemon og Melissa.

Anvendelser:

Olierne i denne humørstøttende blanding er nyttige til uro, bedre søvn, sundt blodtryk, menstruationssmerter, hudrelaterede bekymringer og meget mere. Kan sammenlignes med fx Cheer.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 3-4 dråber i diffuseren.
- På huden: Påføres direkte på huden, for eksempel på håndledet, bag ørerne eller under fødderne, eventuelt fortyndet med en bæreeolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Eucalyptus

Wellness. Forbindelse til selvet. Egenkærlighed.

- Wellness-olien til alle plan.
- Hjælper med at prioritere egenomsorg og fysiske behov, så du ikke behøver at blive syg for at give dig selv opmærksomhed eller tage en pause.
- Hjælper dig med at frigive vanen med at klage eller søge støtte på usunde måder.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Eucalyptus:

- *“Jeg er sund og stærk på grund af mine daglige vaner”.*
- *“Jeg vælger at imødekomme mine behov, før jeg bliver syg”.*
- *“Jeg vælger at have tid både til egenomsorg og til mit arbejde”.*

Ingredienser:

Eukalyptus.

Anvendelser:

Hjælper luftvejene til et klart og nemt åndedræt.

God til generel sundhed.

Fantastisk i et dampende varmt brusebad eller dampfelt.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 3-4 dråber i diffusoren eller en dråbe på gulvet i bruseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte på huden, for eksempel på håndledet eller under fødderne eventuelt fortyndet med en bæreeolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Fennel

At tage ansvar. Frigive skam og skyld. Spiritualitet.

- Ansvars olie.
- Hjælper i pressede eller utrygge følelser, der dukker op i fordøjelsessystemet.
- Støtter i situationer, hvor "nerverne hænger uden på tøjet".
- Hjælper til at frigive fordomme, domme eller skam.
- Støtter dig til at tro på din evne til at ændre det, der ikke længere tjener dig.
- Hjælper dig med at "vække" din krop og din spiritualitet.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Fennel.

- *"Jeg er villig til at tage ejerskab af retningen af mit liv og min forretning".*
- *"Jeg lytter til mit hjerte og min krop og hædrer og ærer dem begge".*
- *"Jeg er stærk, selvsikker og forbundet til hvem jeg er, eller hvem jeg er klar til at vokse ind i".*

Ingredienser:

Fennikel

Anvendelser:

Forbedrer den generelle fordøjelsesproces for eksempel ved luft i maven eller forstoppelse.

Støtte til en sund leverfunktion.

Støtter til et sundt åndedræt.

Kan hjælpe ammende med at producere mere mælk (brugt på kort sigt).

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 3-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte eller på Solar Plexus eller Hara chakra.
- Indtag: Dryp 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Forgive

Taknemmelig. Tilgiv hvad der er - og give slip.

- Olien, der taler om fornyelse, taknemmelighed og tilgivelse.
- Hjælper med at tilgive dig selv og din fejl, såvel som at tilgive andre og situationen for ikke at leve op til forventningerne.
- Hjælper dig til at give slip på energier, der tynger.
- Støtter til at frigive vaner eller tanker, der ikke længere nærer.
- Hjælper så kritik, harme, vrede, skyld, frustration ikke tages personligt.
- Hjælper dig med at føle dig lettere, friere, selvsikker og acceptere det, der er.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Forgive:

- *“Jeg frigiver nu behovet for at kontrollere situationen. Jeg er fri”.*
- *“Selvom jeg er forvirret (eller skuffet), tilgiver jeg mig selv, andre og situationen”.*
- *“Det er let at give slip på mine forventninger, gøre mit bedste og give andre mulighed for at gøre deres bedste ved at stole på den proces, når den udspiller sig”*

Ingredienser:

Spruce, Bergamot, Juniper Berry, Myrrh, Arborvitae, Nootka, Thyme og Citronella.

Anvendelser:

Olierne i Forgive kan hjælpe med udfordringer i blære, led, svamp, er immunstøttende og kan bruges som insektmiddel.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 3-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Til følelsesmæssig brug skal du fortynde og anvende pulspunkter, hjertecenter, ned på rygsøjlen eller over andre energicentre.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Frankincense

Kærlighed. Lys. Sandhed. Spiritualitet. Åndelig forbindelse.

- Sandhedens olie.
- Bringer lys, kærlighed og visdom til tider med usikkerhed.
- Forbinder dine følelse af spiritualitet, stilhed, fællesskab og guddommelig maskulinitet.
- Støtter følelsen af at være elsket og beskyttet i alt, hvad vi gør.
- Støtter en dybere meditation.
- Støtter processen til at løse blokeringer til det maskuline eller faderrollen i dit liv.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Frankincense:

- *“Det er let for mig at hæve mig over dramaet og negativiteten”.*
- *“Når jeg er i indre balance, bliver jeg spirituelt guidet og ledet i mine mål og planer”.*
- *“Jeg er sikker, elsket og støttet i mine drømme og ønsker”.*

Ingredienser:

Frankincense kommer fra harpiksen på barken af boswellia træer.

Anvendelser:

Fantastisk til at reducere hudens ujævnheder, røde pletter og alderstegn. Favorit ved slag og blå mærker såvel som celled Sundhed og generel støtte til nærmest alt. Støtter et sundt immun-, nerve- og fordøjelsessystem, når det indtages.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 3-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte på kronechakraet (toppen af hovedet), pandechakraet, under fødderne eller i nakken for eksempel fortyndet med en bærelolie.
- Indtag: 1 dråbe under tungen eller i ganen efter behov.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Geranium

Kærlighed. Tillid. Medfølelse. Blødgør hjertet.

- Kærlighedens og tillidens olie.
- Støtte til hjertechakraets healing.
- Øger empati, tillid, medfølelse, mildhed.
- Støtte til sårede hjerter, kærlighedssorg i alle former.
- Hjælper til at slippe "pleaser-genet" og til genforening med andre på en kærlig måde.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Geranium:

- *"Selvom jeg føler modstand, vælger jeg at læne mig ind i kærlighed".*
- *"Jeg vælger, det skal være lettere for mig at oprette forbindelser og lytte til andre".*
- *"Mit hjerte leder mig til de rette mennesker og støtter mit liv og min forretning".*

Ingredienser:

Geranium

Anvendelser:

Fantastisk til at reducere hudens urenheder, ar og pletter.

Insektmiddel, især mod flåter.

Tilføjer volumen og glans til håret.

Populær ved manglende libido, til hormonel sundhed og PMS-symptomer.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 3-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte på det ønskede sted eller på hjertechakraet, håndledet, eller andre chakra efter eget ønske.
- Indtag: 1 dråbe i munden eller i vand eller juice.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Ginger

Empowerment. Afhængighed. Frihed.

- Empowerment olien, som støtter evnen til at tage kontrol og ansvaret for dit eget liv og din egen situation. For eksempel i relation til arbejde, familie og politisk indflydelse.
- Støtter til at træffe personlige valg, tage ansvar og reagere hensigtsmæssigt.
- Støtter til større uafhængighed og frihed.
- Hjælper til at kunne leve helt, nærværende og kunne omfavne essensen.
- Fantastisk støttende til kvinder, der arbejder i et mandsdomineret felt.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Ginger:

- *“Jeg slipper mit behov for, at andre ændrer sig. Jeg vælger selv at komme videre”.*
- *“Jeg slipper behovet for, at andre redder mig. Jeg er min egen heltinde”.*
- *“Selvom jeg accepterer hjælp og support, tager jeg ejerskab af situationen”.*

Ingredienser:

Ingefær.

Anvendelser:

Reducerer kvalme, endda følelsesmæssige ubalancer eller morgenkvalme.

Nyttigt til fordøjelse, oppustethed og luft i maven.

Ledsmerter.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 3-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden eventuelt fortyndet med en bæreolie på nederste del af rygsøjlen eller under fødderne.
- Indtag: 1 dråbe i et glas vand eller juice.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Grapefruit

Kropsbillede. Selvkærlighed. Spisning på følelser (dulme).

- Olien til at ære kroppen.
- Hjælper dig at elske og pleje din egen krop.
- Øger selvrespekt, selvbillede og fuld embodiment, evnen til at få kontrol over og tage ansvaret for sit eget liv og sin situation, for eksempel i relation til arbejde, familie og politisk indflydelse.
- Fantastisk, når du kæmper med frustration, skam, følelsesmæssig spisning eller negativitet omkring din form eller størrelse.
- Støtter fokus på dit helbred og energi.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Grapefruit:

- *“Jeg er en sjæl med en krop, og jeg vælger at pleje begge på sunde måder”.*
- *“Jeg elsker min krop for alt, hvad den gør for mig, og jeg viser den dagligt, at jeg holder af den”.*
- *“Min krop er fantastisk, og jeg behandler den med den respekt, den fortjener”.*

Ingredienser:

Grapefrugt.

Anvendelser:

God til at reducere hudens udbrud.

Favorit til minimering af cravings, sukkertrang eller nedsat appetit.

Kan bruges til kropsmassage for at reducere cellulitis.

Forbedrer stofskiftet, og understøtter fordøjelsessundheden.

Fantastisk til tømmermænd og lymfestagnation.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 3-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte på huden, for eksempel på et chakra eventuelt fortyndet med en bæreeolie.
- Indtag: 1 dråbe i vand eller juice, eventuelt sammen med lidt honning eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Green Mandarin

Gendannelse af glæde. Potentiale. Slippe giftige mønstre.

- Olien, der hjælper til at se muligheder og potentiale i dig selv og andre.
- Støtter til at forblive åben og se mulighederne, hvor de kan være svære at få øje på.
- Hjælper til mere nysgerrighed, undren, håb, glæde og sjov i din hverdag.
- Hjælper med at tiltrække ren, positiv energi og potentiale.
- Bruges i højsæsoner for planlægning og vækst for at øge lethed af udvidelse og muligheder.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Green Mandarin:

- *“Ren, positiv energi strømmer til mig på alle tidspunkter”.*
- *“Jeg vælger at lade fantastiske muligheder lande i mit skød”.*
- *“Jeg er begejstret hver dag for de gode ting, der kommer ind i mit liv og min forretning”.*

Ingredienser:

Grøn mandarin.

Anvendelser:

Fremmer et sundt immun-, åndedræts-, nerve- og fordøjelsessystem.

Hjælper mod kvalme og fordøjelsesbesvær.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 3-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte på et chakra eller under fødderne eventuelt fortyndet med en bæreolie.
- Indtag: 1 dråbe i et glas vand eller juice.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Harvest Spice

Sunde familiesammenkomster. Personlig integritet. Tryghed.

- Olien er god ved familiesammenkomster som kan føles udfordrende.
- Tilskynder til ægthed, grænser, forbindelse, fællesskab og harmoni.
- Fremmer sundhed, velvære og helhed, når vores kroppe måske bruger sygdom til at undslippe eller for at holde os i sikkerhed, hvor vi er trygge.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Harvest Spice:

- *“Jeg er glad, hel og sund”.*
- *“Det er okay at være mig selv, og jeg kan (og vil) tillade andre at gøre det samme”.*
- *“Jeg vælger at elske og omfavne alt det gode, som min kultur, min familie og vores traditioner har at byde på”.*

Ingredienser:

Harvest Spice.

Anvendelser:

Understøtter et sundt åndedræt.

Populær i en kropsmassage til bedre blodcirkulation.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 3-4 dråber i diffusoren efter eget ønske.
- På huden: påføres huden direkte langs rygsøjlen eller under fødderne eventuelt fortyndet med en bæreolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Hawaiian Sandalwood

Egoisme. Modstand. Spiritualitet.

- Olien for loyalitet, tro og sandhed.
- Hjælper til at stilne sindet og stille ind på den indre visdom og spiritualitet.
- Hjælper til at slappe af i egoets behov, slippe modstand og oprette forbindelse til din højere kilde, spiritualitet og åndelige forbindelse.
- Brug olien under meditation og bøn.

Bekræftelser, der kan bruges sammen Hawaiian Sandalwood:

- *“Jeg overgiver mig til dét, der er større end mig”.*
- *“Jeg vælger lethed, når jeg stilner mit sind og min krop hver dag”.*
- *“Selvom jeg føler modstand lige nu, vælger jeg at meditere alligevel. Jeg ved, at jeg vil føle mig godt tilpas resten af dagen”.*

Ingredienser:

Hawaiian sandeltræ.

Anvendelser:

Fremmer hjerne- og celledundhed.

Nyttig til tør hud, hovedbund og hår.

Populær for alle slags hudproblemer.

Fantastisk til søvn, mental sundhed og nervesystemet.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 3-4 dråber i diffuseren efter eget ønske
- På huden: Påføres huden direkte på et chakra, håndleddet, ankler, bag ørerne eller under fødderne eventuelt fortyndet med en bæreolie.
- Indtag: 1 dråbe i et glas vand eller juice.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

HD Clear

Vrede. Perfektionisme. Selvværd.

- Olien til at acceptere ufuldkommenheder.
- Hjælper til selvaccept, egen opmærksomhed og selvkærlighed.
- Støtter til at slippe din egen perfektionisme og forventninger til andre.
- Hjælper dig med at behandle vrede og udbrud på sundere måder.
- Hjælper dig med at se din værdighed, på trods af hvad du har lært at foragte eller miskreditere.

Bekræftelser, der kan siges sammen med HD Clear:

- *“Selvom jeg er vred, trækker jeg vejret og vælger en reaktion, der stemmer overens med den, jeg vælger at være”.*
- *“Jeg har måske lært at være kritisk, men jeg vælger at være glad alligevel”.*
- *“Det er okay, at det tager tid at blive perfekt til det jeg gør, og jeg slipper usunde forventninger på samme tid”.*

Ingredienser:

Black Cumin, Ho Wood, Melaleuca (Tea Tree), Litsea, Eucalyptus og Geranium.

Anvendelser:

Beroligende til udbrud på huden, fedtet hud og røde pletter.

Kan virke beroligende for tør, kløende hud.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel hjertechakraet, Solar Plexus eller andre chakra eller under fødderne.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Helichrysum

Følelsesmæssigt. Sår. Mod. Heling.

- Olien til følelsesmæssig smerte.
- Plejer nye og gamle sår psykiske som fysiske.
- Giver mod, håb og trøst.
- Hjælp til transformation og vækst på vejen ud af smerter eller traumer.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Helichrysum:

- *“Selvom jeg har været dybt såret, vælger jeg at bruge den smerte til at lære at vokse på de mest mirakuløse måder”.*
- *“Jeg er smukt formet, men ikke defineret af mine traumer og sår”.*
- *“Jeg er klar til at træffe valg for min nutid og fremtid, så jeg kan komme videre”.*

Ingredienser:

Helichrysum.

Anvendelser:

Fantastisk til ujævnheder på huden, pletter eller til støtte for helingsprocessen i huden. Også populær til bedre blodcirkulation ved blå mærker og hudirritationer. Understøtter stofskiftet og et sundt kolesterol.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden for eksempel på hjertechakraet, bag ørerne eller efter eget ønske eventuelt fortyndet med en bæreolie.
- Indtag: 1 dråber i vand eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Hinoki

Harmoni. Forventningspres. Ro.

- Harmoniens og lethedens olie.
- Hjælper med at standse op, når du føler dig forhastet eller presset.
- Hjælper med at slippe mønstre, der forårsager indre kaos og ophidselse.
- Støtter en afslappet stemning, lethed og evnen til at lade tingene være, som de er.
- Brug olien, når du føler et tidspres eller sidder fast i dine mål.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Hinoki:

- *“Selvom jeg føler mig presset, ved jeg, at det faktisk alt sammen nok skal gå”.*
- *“Det er okay at stoppe op, strække sig, trække vejret, være i tillid og lade tingene begynde at findes deres egen plads”.*
- *“Jeg behøver faktisk ikke at tvinge noget igennem. Jeg er i harmoni med processen”.*

Ingredienser:

Cypres.

Anvendelser:

Beroliger ubehag i led og sener.

Diffuses som et naturligt insektmiddel.

Kan bruges til at rengøre mindre sår, skrammer og udslæt.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden fx håndleddet eller et chakra - evt. fortyndet.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Holiday Joy

Lykke. Glæde. Forbindelse.

- Olierne i blandingen adresserer harmoni, varme, energi, sjov, komfort og kærlighed mellem generationer.
- Hjælper til at sætte sunde grænser, sige til og fra og undgå pres.
- Støtten til familiesammenkomster, hvor det handler om at slippe gamle begrænsende mønstre.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Holiday Joy:

- *“Selvom begivenhederne som denne har presset mig tidligere, er jeg i fred med den, jeg er, og elsker, ærer og respekterer mig selv.”*
- *“Jeg vælger at holde fokus på det gode, vi hver især har at tilbyde”.*
- *“Både jeg og dette er værd at fejre. Livet er godt, jeg er sikker og alt er godt i min verden”.*

Ingredienser:

Siberian Fir, Wild Orange, Clove, Cinnamon, Cassia, Douglas Fir og Nutmeg.

Anvendelser:

Olierne i denne blanding er støttende hvor en afslappende stemning er ønsket. Perfekt luft- og energiopfrisker til ferien på alle måder.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte, for eksempel langs rygsøjlen eller under fødderne. Evt. blandet med en bæreolie
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Holiday Peace

Sikkerhed. Støtte. Tryghed.

- Hjælper med at løse familiestridigheder.
- Støtter jordforbindelse, ro og balance.
- Hjælper dig til at tage imod den visdom og støtte, som familien tilbyder, og giver samtidig styrken til at forlade det, der ikke nærer.
- Hjælper mod følelsesmæssig overspisning i udfordrende situationer.
- Støtte gennem ferien eller en hverdag med stabilitet og jordforbindelse.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Holiday Peace:

- *“Selvom jeg gerne vil skrike, vælger jeg at give slip på det, der ikke tjener mig”.*
- *“Jeg ser alle ting gennem mine øjne med medfølelse og tilgivelse”.*
- *“Jeg vælger dybt og fuldstændigt at elske, ære og respektere mig selv og mine behov, selvom andre ikke er i stand til det lige nu”.*

Ingredienser:

Siberian Fir, Grapefruit, Douglas Fir (gran), Himalayan Fir, Frankincense og Vetiver.

Anvendelser:

Anvendes til led problemer for mere fleksibilitet og bevægelighed.
Hjælper ved fysisk overbelastning og åndedrætsbesvær.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel på Solar Plexus, under fødderne eller nederste del af rygsøjlen.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Hope

Selvkærlighed. Forbindelse med dit højere selv. Håb.

- Olien, der hjælper til at overvinde udfordringer.
- Fantastisk støtte i modgang, fortvivlelse eller overvældelse.
- Støtter med håb, mod, tro og trøst.
- Fantastisk til lange processer, der ellers får dig til at ville smide håndklædet i ringen.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Hope:

- *“Jeg trækker styrke og håb fra mit eget indre - eller fra en højere magt”.*
- *“Det er sikkert for mig at bede om hjælp. Jeg er elsket og støttet”.*
- *“Jeg er elskelig og elsket, værdig og fortjener sikkerhed og støtte”.*
- *“Selvom det har været en lang vej, har jeg modet og beslutter at fortsætte”.*

Ingredienser:

Bergamot, Ylang Ylang, Frankincense og Vanilla Bean (vaniljebønne).

Anvendelser:

Olierne i denne blanding er også nyttige til at støtte inflammatorisk reaktion, mindske følelsen af pres og støtter til en bedre søvn.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel hjertechakraet eller andre chakra, håndledene, bag ørerne eller under fødderne eventuelt fortyndet med en bæreeolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

InTune

Tilstedeværelse. Fokus. Koncentration. Mental klarhed.

- Olien til nærvær, tilstedeværelse og fokus.
- Hjælper med at undgå overspringshandlinger og spredte unødvendige energier.
- Hjælper med at holde jordforbindelsen.
- Støtter til at forblive til stede i nuet og "tune" dybere ind.
- Fantastisk til både meditation og til handling.

Bekræftelser, der kan siges sammen med InTune:

- *“Jeg er her og klar til at fokusere”.*
- *“Jeg har stærke og stabile energiske grænser”.*
- *“Selvom jeg har udskudt, vælger jeg at tage mit næste skridt lige nu”.*

Ingredienser:

Amyris, Patchouli, Frankincense, Lime, Ylang Ylang, Hawaiian Sandalwood og Roman Chamomile.

Anvendelser:

Populær til hyperaktive børn eller voksne.

Fantastisk til at berolige sindet til bedre søvn ved overdreven stimulering eller til meditation.

Hjælper ved ømme muskler eller spændinger.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel i nakken, håndledet eller chakraerne.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Jasmine

Gammelt traume. Healing. Indre skønhed.

- Olien til seksuel healing og balance.
- Understøtter forbindelse til din femininitet og skønhed.
- Øger åbenheden over for intimitet og sårbarhed.
- Healer gamle traumer eller åndelige sår omkring seksualitet.

Bekræftelse der kan siges sammen med Jasmine:

- *“Jeg er sikker og i kontrol”.*
- *“Jeg er ikke alene. Jeg er elsket og dybt støttet”.*
- *“Det er sikkert for mig at være åben, sårbar og autentisk”.*

Ingredienser:

Jasmine er faktisk ikke en æterisk olie. Blomsterne er for delikate til at presse eller damp-destillere, så høsten skal ske om natten eller meget tidligt om morgenen, og udvindingen sker via korn alkohol. Dette gør det teknisk til: "Jasmine Absolute". Jeg er vild med Jasmin.

Anvendelser:

Fantastisk til at reducere hudens ujævnheder, aldringstegn og pletter.
En skøn ansigtsfugtighedscreme.
Støtte ved manglende lyst.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren efter eget ønske. Eller direkte fra flasken.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel halsen, håndleddet eller chakraerne.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Juniper Berry

Begrænsende overbevisninger. Kaster lys i mørket. Klarhed.

- Nattens olie, der kaster lys over mørke steder.
- Hjælper med at grave dybere, møde din frygt eller underliggende tro og overbevisninger, og at udforske dine egne skygger for at lære mere og se udvikling.
- Fantastisk til intens personlig vækst og udforskning.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Juniper Berry:

- *“Det er sikkert for mig at kigge indenfor i mig selv”.*
- *“Jeg er ikke bange for det, jeg møder inde i mig”.*
- *“Jeg bringer lys til mørket og slipper skyggerne for intet andet er stærkere end lyset”.*

Ingredienser:

Juniperus bær.

Anvendelser:

Understøtter sund nyre- og urinfunktion og udrensning.

Naturligt afgiftende og udrensende middel.

Naturlig hudtoner.

Støtte til bedre søvn og ved nattemareridt (Night Terrors).

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte langs rygsøjlen, på chakraerne eller under fødderne eventuelt fortyndet med en bæreolie.
- Indtag: 1-2 dråber i et glas vand eller juice eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Kumquat

Ægthed. Nærhed. Glæde.

- Olien af autentisk tilstedeværelse.
- Hjælper dig med at droppe enhver falsk lykke og anerkende, hvad der er bag overfladen.
- God til passiv aggression, fravær eller uro.
- På samme tid kan den øge en naturlig munterhed og tilstedeværelse

Bekræftelser, der kan siges sammen med Kumquat:

- *“Alle mine følelser er sikre at føle og udtrykke overfor andre”.*
- *“Jeg er autentisk i alle mine handlinger”.*
- *“Jeg er ægte, ærlig og stadig professionel. Det er sikkert at være sådan”.*

Ingredienser:

Kumquat

Anvendelser:

Fantastisk til afrensning af uren hud og forbedre sundheden i hud og hår.
Antioxidant forstærker.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte eller for eksempel på solar plexus eller andre chakra.
- Indtag: 1-4 dråber i en veggiekapsel eller 1 dråbe i et glas vand eller juice.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Lavender

Kommunikation. Tillid. Beroligelse. Hvile.

- Olien til kommunikation og ro.
- Slipper ængstelse, begrænsning og frygt for at tale.
- Øger tilliden og følelsen for at blive hørt og forstået.
- Hjælper til bedre at kommunikere dine behov og rumme kritik eller frustrationer på rolige og hjælpsomme måder.
- Perfekt til offentlig tale, præsentation eller videooptagelse.

Bekræftelser, der kan siges sammen med lavender:

- *“Min stemme er stærk, klar og stabil”.*
- *“Jeg udtrykker mine synspunkter og mine behov med klarhed og fuldstændig lethed”.*
- *Jeg vælger at kunne tale min sag klart og tydeligt”.*

Ingredienser:

Lavendel

Anvendelser:

Bruges til at berolige udslæt, irritationer, forbrændinger osv.

Fremmer afslappende søvn. Beroliger følelsen af ængstelse.

Slipper muskelspænding.

Støtter hals chakraet.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte på det ønskede område, for eksempel på hjertechakraet eller et andet chakra, blandes eventuelt med en bæreolie.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller juice eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Lemon

Fokus. Opløftelsen. Positivitet.

- Olien til fokus.
- Hjælper til koncentration, klarhed og din evne til at få det gjort.
- Hjælper dig til at slippe din begrænsede tro på, hvad du kan.
- Opretter selvtillid, solskin på flaske der giver en positiv stemning.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Lemon:

- *“Jeg vælger at gå til opgaven med energi og optimisme”.*
- *Jeg vælger at fokusere og skabe med klarhed”.*
- *“Mit arbejde er sjovt, givende og bringer mig glæde”.*

Ingredienser:

Citron.

Anvendelser:

Renser luft og hårde overflader, fjerner rester fra klistermærker.

Naturligt afgiftende, detox middel til kroppen.

Fremmer sund åndedræts-, nyre- og leverfunktion.

Hjælper med at løsne og fjerne slim i halsen.

Støtter god lymfe bevægelse og dræning.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden eller på chakraerne. Undgå direkte sollys op til 12 timer efter påføring.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller juice eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Lemon Eucalyptus:

Beskyttende. Belivende (vækker sjælen). Fokuserende. Opløftende.

- Som eukalyptustræers lange slanke stammer hjælper olien til at strække dig op i lyset.
- Støtter dig til at holde fokus på vejen og målet.
- Hjælper dig til at mærke egne behov og ønsker.
- Støtter til engagement og glæden til gå ind i en ny fase efter at sidde fast.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Lemon Eucalyptus:

- *“Jeg tager ansvar for at flytte mig ind i lyset glæde”.*
- *“Jeg skaber mit eget bedste flow fordi jeg tror på mig”.*
- *“Fra i dag vælger jeg at lytte til mine egne behov og ønsker”.*

Ingredienser:

Lemon Eukalyptus.

Anvendelser:

Som ovenstående og:

Til rengøring og rensning af overflader.

Til afrensning af ansigtet på en renseserviet.

Opløftende og rensende rumspray.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden eller på chakraerne. Undgå direkte sollys op til 12 efter påføring.
- Bør ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Lemon Myrtle

“Åbner” for muligheder. Slipper frustration og harme.

- Olien til internationalt gennembrud.
- Hjælper med at vække sindet og hjertet og se alle livets muligheder.
- Trækker os ud af autopiloten og øger energi og opmærksomhed på det, vi skaber.
- Hjælper med at rense sanserne og fjerne tvivl, frygt eller stilstand.
- Brug denne olie, når det er tid til at “vågne”, også spirituelt.
- Støtte til engagement og glæden til gå ind i en ny fase.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Lemon Myrtle:

- *“Jeg tager ansvar for hvor jeg er, og hvor jeg skal hen”.*
- *“Jeg skaber et nyt liv med nye regler, der fuldstændigt understøtter mig”.*
- *“Selvom jeg har følt mig fastlåst, går jeg nu videre”.*

Ingredienser:

Lemon Myrtle.

Anvendelser:

Humørløftende.

Til rengøring og rensning af overflader.

Beroliger ved ondt i halsen og hudproblemer.

Populær til åndedrætsbesvær.

Olien er et populært alternativ til Melaleuca (Tea Tree) og Lemongrass.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden eller på chakraerne. Undgå direkte sollys op til 12 efter påføring.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller juice, eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Lemongrass

Energiske blokeringer. Negativitet. Fornyelse.

- Olien til energisk rensning.
- Hjælper til at slippe gamle negative bånd, giver plads til flow.
- Slipper negative følelser eller tidligere problemer, der har sat deres kroge i dig.
- Fantastisk til fornyelse på alle måder.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Lemongrass:

- *“Jeg slipper nu, hvad der ikke længere tjener mig og mit liv”.*
- *“Selvom jeg lige nu er omgivet af negativitet, er jeg uigennemtrængelig for dens virkninger”.*
- *“Jeg knytter mig ikke længere til de usunde ting. Jeg er færdig med det. Jeg er fri”.*

Ingredienser:

Citrongræs.

Anvendelser:

Støtte til et sundt fordøjelsessystem.

Støttende mod smerter i muskler, led, ledbånd og bindevæv.

Støtter en sund kolesterol- og skjoldbruskkirtelfunktion.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden, for eksempel langs rygsøjlen eller under fødderne. Eventuelt fortyndet med en bæreolie.
- Indtag: 1 dråbe i vand eller juice eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Lime

Lyst til livet. Energigivende. Tab af interesse.

- Hjælper til at håndtere tab af interesse, fokus eller lyst til at engagere dig i livet.
- Opmuntrer, aktiverer og motiverer engagement og handling.
- Støttende ved modløshed, kedsomhed, genopretter forbindelse til den indre glæde.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Lime:

- *“Mit hjerte og sind er forbundet og bevæger mig fremad med glæde og visdom”.*
- *“Selvom jeg har følt mig dybt nede i lang tid, elsker jeg og tilgiver mig selv”.*
- *“Livet er fantastisk! Se på al den magi, jeg er omgivet af”.*

Ingredienser:

Lime.

Anvendelser:

Anvendes til rengøring, især til at fjerne klistermærker.

Effektiv sammen med Melaleuca (Tea Tree) til hovedbundslus.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte på huden, for eksempel på hjertechakraet, andre chakra, under fødderne eller på halsen. Eventuelt fortyndet med en bæreolie.
- Indtag: 1 dråber i vand eller juice eller i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Limitless

Lykke. Selvværd. Selvtillid. Dristighed.

- En olieblanding af ubetinget kærlighed.
- Øger følelsen af selvkærlighed, selvtillid og kærlighed og venlighed.
- Hjælper med at slippe begrænset tro og mønstre, der ikke tjener vores højeste selv.
- Brug olien i meditation, bøn eller åndelig spirituel praksis.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Limitless:

- *“Selvom jeg er taknemmelig for oplevelserne og det, de har lært mig, frigiver jeg nu det, der ikke tjener mig til at komme videre”.*
- *“Jeg slipper utilfredshed og mønstre, der ikke gavner mig.*
- *“Jeg er elsket og elskelig, og det er sikkert at være åben for alt livet skal lære mig”.*

Ingredienser:

Amyris, Grapefruit og Ylang Ylang.

Anvendelser:

Nyttigt til at støtte hjertet, blodtryk og stresssymptomer.

Populær til bedre søvn eller dyb afslapning eller meditation.

Kan også bruges til mindre hudirritationer, udslæt, sår og skrammer.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påfør det ønskede sted for eksempel hjertechakraet et andet chakra eller under fødderne.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Litsea

Manifestation. Frigivelse af begrænsende tro. Kreativitet.

- Manifestationens og skaberens olie.
- Udnyt modtagelighed, kreativitet, overflod og glæde til fulde.
- Slipper manglende selvtillid, begrænsende overbevisning eller blokeret potentiale.
- Brug denne olie, når du planlægger en brainstorm, visualisering eller skal håndtere pengevaner eller træffe vigtige valg.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Litsea:

- *“Jeg er faktisk allerede omgivet af overflod. Der er uendelige muligheder for mig”.*
- *“Jeg er begejstret for de mange måder, som penge og glæde kommer ind i mit liv”.*
- *“Jeg vælger lethed til at skabe et liv og en forretning, jeg elsker”.*

Ingredienser:

Litsea.

Anvendelser:

Kraftigt rengøringsmiddel og oprydningshjælp på indre, spirituelt plan.

Opløftende og energigivende duft.

Stærk antioxidant.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller i saunagus efter dit eget ønske.
- På huden: Påfør direkte på huden, for eksempel kronechakraet eller de andre chakraer, toppen af hovedet, langs rygsøjlen, eller under fødderne. Kan evt. blandes med en bæreolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Magnolia

Modtagelse af kærlighed. Næstekærlighed. Ængstelse.

- Forbinder, plejer og helbreder et såret hjerte.
- Bringes mennesker sammen på trods af uenighed, spænding eller isolering.
- Åbner hjertet og intuitionen til det guddommelige feminine.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Magnolia:

- *“Det er sikkert at elske og blive elsket”.*
- *“Mit hjerte er i stand til at hele, og jeg er i stand til at åbne mig for de rigtige mennesker”.*
- *“Selvom det undertiden er svært, øger jeg respekten, venligheden, og medfølelsen i min verden hver dag”.*

Ingredienser:

Magnolia har meget høje niveauer af linalool, som også findes i lavendel. Derfor et godt alternativ til Lavendel.

Anvendelser:

Giver ro i sindet, i nervesystemet og i pressede situationer.

Brug olien ved hudirritation eller mindre forbrændinger.

Brug den før sengetiden for en bedre nattesøvn.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte på huden, for eksempel hjertechakraet, i nakken, håndledet eller under fødderne.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Manuka

Løfter energi og frekvens. Kærlighed. Taknemmelighed.

- Olien til støtte, komfort og nydelse.
- Kraftfuld til egenomsorg efter en lang hård vej eller dag.
- Hjælper med at hæve din vibration og løfte dig ud af svære tider.
- Hjælper til en følelse af sikkerhed og kærlighed.
- Viser vejen til taknemmelighed, beskytter mod træthed.
- Giver plads til heling og vækst.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Manuka:

- *“Jeg takker hele min sjæl for støtten til at rejse mig”.*
- *“Selvom det har været en lang vej, ved jeg, at jeg er sikker nu”.*
- *“Jeg er så taknemmelig for tiden og pladsen nu er til at lære, vokse og stråle”.*

Ingredienser:

Manuka.

Anvendelser:

Støtter åndedrætsorganerne og letter dermed åndedrættet.

Hjælper i en bred vifte af hudproblemer.

Kan bruges til det der nævnes ved Melaleuca (Tea Tree).

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte, for eksempel langs rygsøjlen, kronechakraet på toppen af hovedet eller under fødderne.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Marjoram

Forbindelse/relationer. Empati. Hjertelighed.

- Olien til relationer.
- En fantastisk olie til kærlighed og hjertechakraet.
- Renser lav vibration og "bagage".
- Beroliger, øger tillid og empati, blødgør hårdhed og fastlåsthed helt ind i hjertet.
- Støtte både til intime og professionelle relationer.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Marjoram:

- *"På trods af hvad der er sket i fortiden, er jeg nu omgivet af de bedste mennesker og bedste support".*
- *"Det er sikkert for mig at slippe alle hindringerne for kærlighed og støtte".*
- *"Jeg vælger at bremse op og virkelig se og være til stede sammen med dette menneske".*

Ingredienser:

Marjoram.

Anvendelser:

God støtte til en dyb søvn, især når den blandes med lavendel.

Kan støtte et sundt blodtryk.

Bruges ofte til muskelkramper, ømhed og forskellige former for ubehag i leddene.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte på huden, for eksempel under fødderne, hjertechakraet eller andre chakraer.
- Indtag: 1 dråbe i vand eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Melaleuca (Tea Tree)

Energetiske grænser. Beskyttende. Negative følelser.

- Hjælp til at sætte energetiske grænser.
- Hjælper med at slippe den energi, som føles drænende for dig.
- Støtter dig til at slippe bånd til usunde relationer og mønstre.
- Nyttigt til alt fra drænende relationer til overdreven stimulering i de forkerte miljøer.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Melaleuca:

- *“Mine grænser er stærke og sunde. Jeg tillader det, der tjener mig og slipper resten”.*
- *“Det er sikkert og trygt for mig at sige nej til de mennesker, steder eller ting i mit liv, der ikke gør mig godt”.*
- *“Jeg er klar til nye veje. Gode vibes kun herfra og frem”.*

Ingredienser:

Melaleuca (Tea Tree).

Anvendelser:

Støtter immunforsvaret fantastisk.

Bruges til sund hovedbund, hud, fødder, tånegle, bumser, insektbid og anden irritation.

Populær ved øresmerter.

Godt forsvar mod hovedlus (især når det kombineres med Lime).

En dråbe på krone chakraet beroliger myldertanker.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte, for eksempel langs rygsøjlen, på hjertechakraet eller andre chakraer eller under fødderne.
- Indtag: Dryp 1-4 dråber i en veggiekapsel.
-

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Melissa

Kærlighed. Indre lys. Sandhed. Tro. Håb.

- Lysets og sandhedens olie.
- En kærlig mirakelarbejder, der hjælper med at bringe lys til mørke steder.
- Opløfter, opmuntrer, helbreder og styrker hjerte og sjæl.
- Hjælper til håb og fornyet tro.

Bekræftelser, der siges sammen med Melissa:

- *“Glæde er min fødselsret. Jeg slipper alt, hvad der måtte fortælle mig andet”.*
- *“Sandheden er, at jeg er elsket, jeg er nok, og jeg er fri”.*
- *“Selvom jeg undertiden tvivler, er alt i orden og bliver bedre med hvert skridt, jeg tager”.*

Ingredienser:

Melissa.

Anvendelser:

Støtte i den månedlige cyklus og menstruations ubehag.

Understøtter et sundt blodtryk.

Bruges til alle former for hudproblemer.

Løfter tungsind og mørke sindsstemninger.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget behov.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel langs rygsøjlen, kronechakraet, andre chakraer eller under fødderne.
- Indtag: 1 dråbe i ganen eller i vand, eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Motivate

Motivation. Energi. Udholdenhed. Entusiasme.

- Olien med motivation, opmuntring og til handling.
- Hjælper med at adressere udfordringer og modstand mod dine mål.
- Opmuntrer med fokus, energi og spænding til opgaven.
- Hjælper med fokus på situationen.
- Brug olien, når du gør dig klar til din store dag.

Bekræftelser, der kan siges sammen med motivation:

- *“Jeg ser klart. Jeg kommer til at stråle i dag”.*
- *“Jeg vælger at få tingene gjort med det samme”.*
- *“Selvom jeg har været modløs, vælger jeg at huske, hvad jeg er lavet af.”*

Ingredienser:

Peppermint, Clementine, Coriande, Basil, Yuzu, Melissa, Rosemary og Vanilla Bean Absolute.

Anvendelser:

Olierne i denne blanding hjælper blandt andet ved træthed, overvældelse, fordøjelses ubalancer, åndedræts ubalancer, almindelige ømme led og smerter.

Hjælper til mere fokus og bedre hukommelse.

Støtter helt overordnet til handling.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget behov.
- På huden: Påføres direkte på huden, for eksempel på håndledet, hjertechakraet eller andre chakraer eller under fødderne blandes eventuelt med en bæreolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Myrrh

Forbindelsen til Moder Jord. Feminin guddommelighed. Helbredelse.

- Moder Jord olien og olien for moderlig kærlighed.
- Samlende, giver jordforbindelse og følelsen af, at alt er, som det skal være.
- Støtter nære kærlige og blide relationer.
- Giver en følelse af sikkerhed, tillid og i at blive set og beskyttet med varme og kærlighed.
- Giver følelsen af støtte og klarhed både mentalt og vokalt, inden du for eksempel skal holde tale.
- Myrrh giver dig følelsen af en kærlig favnende mor - uanset hvordan relationen til din egen mor var eller er.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Myrrh:

- *“Jeg er dybt elsket og støttet af det, der er”.*
- *“Jeg føler mig forbundet til Moder Jord og trækker styrke fra hendes sikkerhed”.*
- *“Jeg er sikker. Jeg lever i en sikker og smuk verden. Kærlighed er mit fundament”.*

Ingredienser:

Myrra.

Anvendelser:

Brug olien alene eller sammen med Spearmint, inden du for eksempel skal på scenen.

Anvendes til mundhygiejne og generel sundhed.

Fantastisk til at reducere hud ujævnheder, alderstegn og pletter.

Støtte mod kramper, hudirritationer og overstimulering.

Brug olien til spirituelle eller religiøse ceremonier eller sammen med meditation.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget behov.
- På huden: Påføres efter behov på for eksempel rygsøjlen, under fødderne, nakken, håndledet, kronechakraet, toppen af hovedet eller andre chakraer.
- Indtag: 1 dråbe i ganen eller i vand eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Neroli

Dyb egenkærlighed. Partnerskab. Afhængighed af et andet menneske.

- Hjælper til bedre forbindelse, samarbejde og et stabilt partnerskab i intime forhold.
- Giver en følelse af at værdsætte og imødekomme dine egne behov.
- Hjælper dig med at stå stærkt, både sammen og uafhængigt.
- Brug olien til at skabe dybe luksuriøse, lækre og selvplejende ritualer.

Bekræftelser, der siges sammen med Neroli:

- *“Jeg er en stærk, uafhængig, smuk kvinde, og min partner ser og hædrer, den jeg er”.*
- *“Min egen omsorg er hellig. Jeg nyder at pleje min krop, sind og ånd og mærke glæden”.*
- *“Det er tid til at slippe afhængighed og opleve det sunde partnerskab, der nu venter på os”.*

Ingredienser:

Neroli kommer fra det samme træ som Petitgrain, men olien her udvindes fra blomsten. Det er en så delikat blomst, at den skal håndplukkes.

Anvendelser:

Fantastisk til alt, der har med huden at gøre.

Lækker som parfume.

Støtter hormonbalancen, libido, PMS eller menopause symptomer.

Støtte til sundt blodtryk og hjertesundhed

Afslappende ved hoved- og nakke spænding der skyldes bekymringer.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte, for eksempel håndledet, hjertechakraet eller de andre chakraer.
- Indtages ikke.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Niaouli

Dyb egenkærlighed. Livsformål. Meningsfyldthed.

- Hjælper til bedre forståelse af, hvad dit Livsformål er.
- Giver en følelse af lettere at kunne gå fra modstandsfølelser til flow.
- Olien hjælper dig til bedre kontakt med din Dharma: Taknemmelighed, glæde og venlighed.

Bekræftelser, der siges sammen med Niaouli:

- *“Jeg er en stærk, smuk kvinde, som ser og hædrer, den jeg er”.*
- *“Jeg vælger, at leve mere i kontakt med taknemmelighed, glæde og venlighed”.*
- *“Mine drømme bliver til virkelig. Jeg ved dét, jeg mærker dét”.*

Ingredienser:

Niaouli.

Anvendelser:

Kan evt. bruges som ansigtsrens fordi den har lignende egenskaber som Melaleuca (Tea Tree).

Bruges i en massage blandet med en bæreolie.

En dråbe på tandpastaen giver en dejlig frisk mund.

Afslappende og beroligende - især i en diffuser blanding med Eucalyptus og Bergamot.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller i en koppet hånd over næse og mund.
- På huden: Påføres direkte, for eksempel håndledet, hjertechakraet eller som ansigtsrens.
- Indtages ikke.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre ører og følsomme områder.

One

Samhørighed. Samarbejde. Sunde forhold.

- Hjælper med at åbne hjertet til bedre intuition og åndelig bevidsthed.
- Centrerer og grunder, hjælper til at se mulighed for andre med retfærdighed og lighed.
- Hjælper med at oprette forbindelse til og lære af hinanden.
- Ideel til samarbejde og i anspændte situationer, når kommunikation og venlighed tromles af kontrollen i at ville have ret.

Bekræftelser, der kan siges sammen med One:

- *“Alle vores behov betyder noget, og vi mødes i gensidig respekt og forbindelse”.*
- *“Jeg er begejstret over, hvem jeg skal arbejde med. Vi er de perfekte til dette job”.*
- *“Jeg stoler på, at jeg er på det rigtige sted, på det rigtige tidspunkt og med de rigtige mennesker”.*

Ingredienser:

Ylang Ylang, Frankincense, Vetiver, Douglas Fir, Cardamom og Melissa.

Anvendelser:

Støtte et sundt blodtryk.

Reducerer uro, mens du løfter humøret.

Hjælper til en dybere søvn.

Kan også være nyttigt ved mindre hudirritationer.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-3 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte, for eksempel hjertechakraet eller andre chakraer eller under fødderne.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

OnGuard

Beskyttelse. Immunitet. Indre styrke.

- Olien til beskyttelse og afskærmning af dig selv mod det du ikke ønsker.
- Styrker din immunitet mod energetisk drænende relationer.
- Øger dine grænser og evne til at sige "nej".
- Hjælper og opmuntrer til indre styrke.
- Dit "skjold".

Bekræftelser, der kan siges sammen med OnGuard:

- *"Selvom det føles som et angreb, vælger jeg at se det som en træning for min egen ægthed og indre styrke".*
- *"Jeg er taknemmelig for muligheden for at øve min beslutsomhed".*
- *"Det er tid til at slippe mine dårlige vaner i mit liv, og jeg vælger at gøre det lige nu og hver dag".*
- *"Jeg vælger, det skal føles let at oprette og beskytte mine grænser".*

Ingredienser:

Wild Orange, Clove, Cinnamon, Eucalyptus og Rosemary.

Anvendelser:

Kraftig antioxidantisk støtte.

Hjælper til sund mundhygiejne.

Fremragende til rengøring af overflader.

Dufter som jul og skaber en god hyggelig og frisk stemning i rummet.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte, for eksempel langs rygsøjlen, under fødderne eller på chakraerne.
- Indtag: 1 dråbe i vand eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Oregano

Ydmyghed. Fjerner begrænsende tro. Fuldkommen frihed.

- Støtte til lethed og frihed.
- Støtte til at fjerne blokeringer, begrænset tro og toksicitet fra dit liv.
- Tilskynder til en ydmyg, og selvkærlig tilgang til livet.
- Hjælper dig med at give slip på det, der holder dig i en lav vibration.
- Varmmer din sjæl, hvis du er blevet lukket og kold.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Oregano:

- *“Jeg er åben for at undersøge, blive undervist og modtage hjælp på alle områder af mit liv”.*
- *“Jeg slipper let fortiden, så jeg kan komme videre ind i denne nye fremtid”.*
- *“Jeg er endelig fri, og jeg vil ære den mulighed af hele mit hjerte og sjæl”.*

Ingredienser:

Oregano.

Anvendelser:

Kraftigt rengøringsmiddel.

Understøtter et sundt immun-, fordøjelses- og luftvejssystem.

Nyttig til hudproblemer på fødder, tånegle etc.

Kan bruges varsomt i madlavning. En tandstik dyppet i olien er ofte nok til en ret.

Brugsanvisning:

Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.

På huden: Kan påføres under fødderne uden bæreolie. Andre steder som for eksempel langs rygsøjlen, på chakraerne anbefales olie blandet med en bæreolie. Den er ”hot” meget varmende.

Indtag: 1-4 dråber i en veggiekapsel eller i vand eller juice.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Palmarosa

Inspiration. Styrke. Tillid. Nærvær.

- Hjælp til klarhed, indre ro og fornyet håb især i din femininitet.
- Invitere til venskabsfølelsen kan vokse i dig.
- Støtte til succes og større tillid.
- Hjælper til at vække din indre leder.
-

Bekræftelser, der kan siges sammen med Passion:

- *"I al min femininitet vil jeg føle lidenskab, håb og passion".*
- *"Jeg sprudler af inspiration, håb og klarhed for mit liv".*
- *"Mit kreative sind er åben for nye muligheder".*

Ingredienser:

Palmarosa.

Anvendelser:

Brug olien når der er stilstand og manglende flow i dit Solar Plexus.

Meget (fugt)givende for bedre flow i sjælen, og til huden.

Bringer minder om sol, sommer, glæde og nærvær frem.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller i en koppet hånd. Evt. sammen med Balance, Bergamot og Cedarwood for bedre grounding.
- På huden: Påføres huden direkte eller blandet i bæreeolie, for eksempel på et af chakraerne, maven, håndleddet eller under fødderne.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Passion

Inspiration. Kedsomhed. Libido. Glæde.

- Nyttig, når du føler dig nedtrykt, desillusioneret eller har modstand på at lade dig inspirere og gå med flowet.
- Støtter, når der er problemer med dit kropsbillede, selvbevidsthed, libido og selvkærlighed.
- Bruges over solar plexus eller hjertechakraet til at komme ud af dit hoved, og i stedet mærke dine følelser og kreativitet fra hjertechakraet.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Passion:

- *"På trods af enhver lav energi jeg føler, er jeg lidenskabelig og fuld af passion".*
- *"Jeg sprudler af inspiration og passion. Jeg er en idémaskine".*
- *"Mit kreative sind kommer altid med fyrige, spændende og spontane tilgange".*

Ingredienser:

Cardamom, Cinnamon, Ginger, Clove, Sandalwood, Jasmine Absolute og Vanilla, Damiana.

Anvendelser:

Immunstøttende.

Støttende ved manglende libido, cirkulations sundhed, fordøjelsesbesvær, bevægelsesbesvær.

Hudproblemer på grund af svamp (når der er indre stagnation).

Energigivende.

Se eventuel de forskellige oliers virkning, der er i blandingen.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel på et af chakraerne eller håndledet eller under fødderne.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

PastTense

Spænding. Afslappethed. Indre uro. Irritation.

- Olien, der hjælper til afspænding.
- Fantastisk mod irritation.
- Især god til stressende følelser, der holdes fast i kroppen.
- Hjælper med at løsne dine muskler og synke ned i en afslappet tilstand.
- Hjælper dig med at berolige tankemylder.

Bekræftelser, der kan siges sammen med PastTense:

- *“Mine bekymringer og frygt smelter væk, og jeg forbliver rolig og fredelig”.*
- *“Min nakke og skuldre skal ikke bære mere. Jeg giver dem tilladelse til at slappe af nu”.*
- *“Jeg respekterer min krops behov for hvile og fred, selv når jeg er begejstret og passioneret og helst ville fortsætte med at arbejde”.*

Ingredienser:

Wintergreen, Lavender, Peppermint, Frankincense, Cilantro, Marjoram, Roman Chamomile, Basil og Rosemary.

Anvendelser:

Støtte at lindre hoved- og nakkespændinger og tage bedre beslutninger.

Fremmer afslapning i nervesystemet.

Lindrer spændte muskler og sener.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte på huden hvor spændingen er, eventuelt fortyndet med en bærelolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Patchouli

Selvkærlighed. Kropsaccept. Grounding.

- Nyttigt for dig, der afviser, adskiller dig fra eller kritiserer din krop.
- Tilskynder til kropsaccept og selvkærlighed med fuld tilstedeværelse og opmærksomhed.
- Støtter jordforbindelse, ro og stabilisering.
- Hjælper til at slippe fastlåshed.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Patchouli:

- *“Min krop er en gave. Det er sikkert for mig at ære og respektere den”.*
- *“Selvom det har været svært i fortiden, vælger jeg nu at elske og acceptere min krop”.*
- *“Min krop er stærk, sund, sexet, elskelig og værdig til min opmærksomhed”.*

Ingredienser:

Patchouli.

Anvendelser:

Populær mod hudirritationer og hjælper til at fremme helingsprocessen.

Beroliger symptomer på hæmorider.

Effektivt insektmiddel til myg og andre insekter.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffusoren eller efter eget behov.
- På huden: Påføres direkte på huden, for eksempel under fødderne, eller på chakraerne, i nakken, eller langs rygsøjlen. Blandes eventuelt med en bæreeolie.
- Indtag: 1 dråbe i vand eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Peace

Beroligende. Kommunikation. Grounding.

- Dybt beroligende i tider med uro eller forandring.
- Hjælper kroppen med at bremse sin reaktion i pressede situationer, giver mulighed for at trække vejret og forblive i ro.
- Hjælper hjernen med at slippe overstimulering, beroliger ængstelse.
- Støtter og hjælper til en bedre søvn.
- Støtter til tillid og klarhed til præsentation i offentlige rum.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Peace:

- *“Selvom jeg er i en presset situation, tillader jeg mig at finde indre”.*
- *“For hvert åndedrag, jeg tager, slipper jeg dagens bekymringer og pres og synker i en afslappet tilstand”.*
- *“Når jeg øver fred, kan jeg give den videre som en gave til andre”.*

Ingredienser:

Vetiver, Lavendel, Ylang Ylang, Frankincense, Clary Sage, Marjoram, Labdanum og Spearmint.

Anvendelser:

Olierne i blandingen er nyttige til at berolige raserianfald, hysteri og menstruationskramper.

Støtter et sundt blodtryk og beroliger nervesystemet.

Hjælper til at slippe muskelspænding og kramper.

På ingen måde sløvende og kan deres bruges i eksamenssituationer.

Se eventuelt også på de enkelte olier, der er i blandingen.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte på huden, for eksempel på hjertechakraet, panden, nakken, langs rygsøjlen eller under fødderne.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Peppermint

Optimisme. Energi. Fokus. Glæde.

- Hjælper til at opvikke, give optimisme og lykkebobler.
- Vækker sanserne i krop, sind og ånd.
- Hjælper os til at være i flow og slippe gamle mønstre og kontrollerende adfærd.
- Hjælper til øget fokus og energi.
- Giver øget motivation, glæde, begejstring, selvtillid, positivitet og jeg kan godt-attitude.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Peppermint:

- *“Jeg er fyldt af energi og optimisme”.*
- *“Livet er godt, og det er denne dag også”.*
- *“Jeg er fokuseret og klar på nøjagtigt, hvad jeg er her for at gøre”.*

Ingredienser:

Pebermynte.

Anvendelser:

Hjælper til en sund åndedrætsfunktion, den åbner luftvejene.

Fremmer fordøjelsen - af alle slags – både psykisk og mentalt.

Naturligt middel mod myrer.

Beroliger ubehag i muskler og led og dulmer kramper.

Har en opkvikkende effekt og øger koncentrationen.

Afkøler hud, væv og kroppen, når den er overophedet eller ved sygdom.

Populær til hedeture i kombination med Balance og Clary Sage.

Lindrer køresyge og kvalme.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget behov.
- På huden: Påføres direkte på huden for størst effekt, kan evt. blandes med en bæreeolie.
- Undgå olier kommer i eller tæt ved øjnene – det sviger.
- Indtag: 1 dråbe i ganen, i vand eller juice. Eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Petitgrain

Løsner energetiske bånd. Frigiver energi. Angst. Indre uro.

- Løsner fastlåste familiemønstre eller snærende bånd.
- Utrolig kraftfuld til at slippe frygt for afvisning eller usunde forpligtelser.
- Hjælper med at skabe eller opretholde sunde grænser og efterlade de usunde mønstre fra fortiden.
- Brug olien, når du vælger nye veje, som andre er bange eller overbekymrede for.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Petitgrain:

- *“Jeg kan elske min familie og vores fortid og vil gå fremtiden i møde med glæde”.*
- *“Når jeg heles og vokser, gør andre i mit liv det også”.*
- *”Jeg går min vej, og tillader andre at gå deres”.*
- *“Tilgiv mig. Tak skal du have. Jeg elsker dig”.*

Ingredienser:

Petitgrain kommer fra det bitre orange træ sammen med Wild Orange og Neroli, men dets anvendelse er meget forskellige. Petitgrain blev tidligere destilleret fra umodne appelsiner, men nu destilleres det fra bladene. Olien er også meget populært i parfume og kosmetik.

Anvendelser:

God til antioxidantstøtte.
Støtte en mere rolig og afslappet søvn.
Bruges til fedtet hår og hud.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte, for eksempel på håndledet, langs rygsøjlen eller på chakraerne eller under fødderne.
- Indtag: 1 dråbe i vand eller juice eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Pink Pepper

Begrænsende tro. Helende. Frigiver giftige mønstre.

- Olien, der nulstiller og giver følelsen af gensidig fejring og respekt.
- Opmuntrer til tålmodighed, accept og medfølelse med dig selv og andre.
- Fremmer en følelse af selvværd, men uden at føle dig "bedre end".
- Hjælper med at se gaven og styrken hos dig selv og i det du møder.
- Støtter, når du føler dig selvkritisk eller kritisk overfor andre.
- Hjælper med at slippe sammenligning eller lavt selvværd.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Pink Pepper:

- *"Jeg vælger at være fredelig og harmonisk".*
- *"Selvom jeg er vred eller irriteret, vælger jeg at elske og acceptere mig selv".*
- *"Vi gør alle det bedste vi kan, vi er værdige og fortjener gode ting".*

Ingredienser:

Lyserød peber.

Anvendelser:

Støtte til at fremme et sundt immun-, fordøjelses- og luftvejssystem.

Beroliger nervesystemet.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel hjertechakraet eller andre chakra eller under fødderne, kan eventuelt blandes med en bæreolie.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Purify

Rensning af "giftige" rum og energier. Ny start. Mental klarhed.

- Olien til udrensning og afklaring.
- Renser luften og energien fra giftige påvirkninger, eller hvor du lader dig påvirke.
- Giver dig en ren og frisk start på din dag.
- Støttende når du føler dig drænet.
- Bringere klarhed, lys og fokus til sindet.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Purify:

- *"Jeg vælger lethed og nydelse og slipper det tunge".*
- *"Mit hjem og hjerte er en yngleplads for positivitet og glæde".*
- *"Det er tid til at rense luften. Vi føler os alle så meget bedre med en frisk start".*

Ingredienser:

Lemon, Siberian Fir, Citronella, Lime, Melaleuca (Tea Tree) og Cilantro.

Anvendelser:

Skønneste rensning af luften også til husrensninger.

Renser pletter af overflader og tekstiler

Støtte til svamp og hudproblemer, som for eksempel bumser, når noget skal op og ud.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffusoren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel langs rygsøjlen eller under fødderne, kan eventuelt blandet med en bæreeolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Radiant

Livsformål. Styrke. Glæde.

- Tilskynder glæde, lethed, mod og selvkærlighed.
- Øger et dybere kendskab til dig selv, og giver tillid til dig selv og dit formål.
- Hjælper til at give slip på vanen med at holde fast i frygt for det ukendte eller bekymre dig for hvad andre måske synes.
- Støtter til at føle nærvær og forbundethed i krop, sind og hjerte.
- Støtter dig i at stråle fra dit indre og din unikke sandhed.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Radiant:

- *“Selvom jeg nogle gange er bekymret, er jeg sikker på at udtrykke mig fuldt ud”.*
- *“Glæde og lethed flyder konstant til mig”.*
- *“Jeg forbinder mig til min krop, sind og hjerte og frigiver alt, hvad der tidligere har blokeret mig fra at føle mig smuk og levende”.*

Ingredienser:

Cananga Flower, Patchouli, Clary Sage, Cypress, Lime og Cassia.

Anvendelser:

Støtte til at få energi, fokus og koncentration.

Nyttig til fedtet hud, mere jævn hudfarve og få mere glød.

Støtter en sund blodtryksregulering.

Påfør på insektbid for at lindre kløe.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte på huden og for eksempel på håndledet eller på insektbidet.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Ravintsara

Åndedræt. Slippe sorg. Meditation. Energetisk rensende.

- Meget mild med en beroligende opfriskende aroma.
- Den støtter åndedrættet og lungerne, som jo ofte er der, sorg lander.
- Den er meget værdsat for sine rensende og opløftende egenskaber.
- Ravintsara er utrolig alsidig, og en fantastisk tilføjelse til enhver meditations rutine.
- Perfekt til din indre yogi – også selvom du ikke dyrker yoga, men bare har brug for ro eller et energiløft.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Ravintsara:

- *"Jeg slipper med lethed de følelser, som jeg holder i mine lunger."*
- *"Jeg giver mig selv plads til at være den jeg er, og slipper det, jeg ikke har brug for."*
- *"Fra i dag tillader jeg mig selv at se lettere og lysere på den jeg er."*

Ingredienser:

Ravintsara udvindes af de friske blade fra *Cinnamomum camphora*. Ravintsara er i Laurel-familien, en stedsegrøn busk fra Madagaskar.

Anvendelser:

Støtte til beroligelse og fordybelse. Rensende og energigivende.

Brugsanvisning:

- Aromatisk: 2-4 dråber i diffuseren - eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres for eksempel hjertechakraet, eller brug olien til en beroligende massage, fortyndet med en bæreolie. Bland eventuelt et par dråber i din ansigtsrens eller bland et par dråber i en sprayflaske med vand og spray på hænder, rum eller overflader.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulig hudfølsomhed. Holde utilgængeligt for børn. Hvis du er gravid, ammer eller er under en læge, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Red Mandarin

Glæde. Opmærksomhed. Nærvær. Bekymring.

- Uskyldens og sødmens olie.
- Hjælper dig med at få glæde og nydelse ind i livet.
- Giver en afslappende følelse og nærvær.
- Støtte til at slippe overvældelse, pres eller andre tunge byrder fra dine skuldre og opmuntre til at have det sjovt igen.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Red Mandarin:

- *“Selvom jeg er presset, vælger jeg at huske, at livet er smukt og vidunderligt”.*
- *“Det er sikkert for mig at slippe de byrder jeg føler mig forpligtet af, og tillader mig selv at være helt tilstede i nuet”.*
- *“Jeg kan vælge modstand, eller jeg kan vælge flow. I dag vælger jeg at gå med flowet.”*

Ingredienser:

Rød mandarin.

Anvendelser:

Positiv og energigivende duft.

Fantastisk til at reducere hudens ujævnheder og pletter.

Understøtter et sundt fordøjelsessystem.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte eller på hjertechakraet, solar plexus eller andre chakraer eller under fødderne.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller juice eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Rescuer

Angst. Frygt. Spænding. Skyld og skam.

- Blødgør, overgiver og hjælper egoet til at slappe af.
- Støtte til at håndterer følelser af skam, skyld og selvbebrejdelser.
- Hjælper til at slippe fortiden og smertefulde regler, som du har tilladt at styre dit liv.
- Gør dig i stand til at slippe spændinger som holder dig inde og skjuler sandheden.
- Giver dig mulighed for at se, tale og høre med medfølelse til og med alle.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Rescuer:

- *“Jeg er klar at tilgive fortiden og den smerte, der blev påført mig. Jeg er fri, og ønsker også friheden for andre”.*
- *“Det er okay at lave fejl. Jeg lærer og vokser ud af min oplevelse med lethed og tillid”.*
- *“Selvom mine ufuldkommenheder er ubehagelige, vælger jeg at se på, lytte til og lære af dem i fuldt lys og med kærlighed”.*

Ingredienser:

Copaiba, Lavendel, Spearmint og Zanthoxylum.

Anvendelser:

Hjælper med at berolige nervesystemet.

Bruges ved spændinger og ubehag i muskler og led eller til en massage.

Beroligende uden at være sløvende.

Kan med fordel bruges ved eksamen eller præstationsangst.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel under fødderne, i nakken, langs rygsøjlen eller på chakraerne.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Roman Chamomile

Formål. Mening. Indre ro. Vision.

- Brug olien når du mediterer eller filosoferer over dit "hvorfor" i dit arbejde, og når du arbejder med at formidle til andre.
- Hjælper dig med at føle dig guidet og forbundet med en dybere betydning.
- Bringer ro og lethed til, hvad der kan føles som en overvældende eller frustrerende proces.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Roman Chamomile:

- *"Jeg er klar over hvem jeg er, hvorfor jeg er her og hvor jeg skal hen".*
- *"Jeg vælger lethed til at oprette forbindelse til mit "hvorfor" og gå efter det".*
- *"Mit arbejde gør en forskel. Det er tid til at drømme større med det".*

Ingredienser:

Roman Chamomile.

Anvendelser:

God støtte til et nervøst nervesystem.

Hjælper til alle former for healing eller i spirituelle ritualer.

Virker afslappende på alle kropssystemer både fysiske og mentalt.

Fantastisk til hudirritationer og ved insektbid.

Nyttig til dyb søvn.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, under fødderne, på maven, i nakken eller på chakraerne.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller juice eller i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Rose

Høj vibration. Ubetinget kærlighed. Meditation.

- Olien med højeste vibration.
- Støtter følelsen af guddommelighed og en dronnings værdighed.
- Den mest kraftfulde hjertechakra olie.
- Utrolig helbredende af følelsesmæssige sår.
- Opretter en bevidsthed om ubetinget kærlighed og meningen med alt.
- Hjælper under bøn og meditation til en fantastisk indre ro.

Bekræftelser, der kan bruges sammen med Rose:

- *“Jeg er hel. Jeg har det godt. Jeg er nok. Det er sikkert at være mig her og nu”.*
- *“Mit hjerte og min sjæl er åben for det guddommelige i hvert øjeblik”.*
- *“Jeg er nu fri for al frygt og begrænsning. Jeg er kærlighed”.*

Ingredienser:

Rose.

Anvendelser:

Fantastisk til ujævnheder i huden, alderstegn, pletter eller irritation.

Giver fugt til huden.

En fantastisk lækker personlig parfume.

Giver kvindelig hormonal støtte i perioder, hvor det er nødvendigt.

Historisk brugt til at fremme heling af hudsygdomme.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel på halsen, bag ørerne, håndledet eller chakraerne.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Rosemary

Transformation. Visdom. Mental klarhed.

- Hjælper med at omsætte information og fakta fra et større perspektiv.
- Øger fokus og klarhed.
- Støtter til at tage bedre beslutninger.
- Støtter til fleksibilitet, åbenhed, transformation og tilpasning af ændringer og til at se nye muligheder.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Rosemary:

- *“Mit sind er klart, fokuseret og opmærksom på detaljerne”.*
- *“Forandring er sikkert. Hvad der kommer, vil være i min nye komfortzone”.*
- *“Jeg vælger at se store muligheder for mit liv og min forretning”.*

Ingredienser:

Rosmarin.

Anvendelser:

Støtter åndedrætsfunktion og lindrer åndedrætsbesvær.

Støtter til bedre fordøjelse, hjælper især ved forstoppelse – både fysisk og mentalt.

Støtte bedre lymfe- og væskebevægelsen.

Støtter til bedre koncentration.

Reducerer træthed og overbelastning i nervesystemet.

Populær til hårvækst, og generel sundhed i hovedbunden, bryn og vipper.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel i nakken, håndledet eller under fødderne. Kan eventuelt blandes med en bæreolie.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller juice eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Salubelle / Immortelle

(Salubelle i EU/ Immortelle i USA)

Åndelig indsigt. Overtænkning. Meditation.

- Olien til åndelig indsigt.
- Bringer lys, indsigt og forbindelse til det guddommelige, det spirituelle.
- Fjerner pres, overtænkning, bekymring og byrder fra sindet
- Skaber en luksuriøs følelse af selvpleje og selvkærlighed.
- Brug olien under meditation (eller) til at hæve vibrationen.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Salubelle:

- *“Jeg er opmærksom og forbundet med alt, hvad jeg har brug for at se i mit liv og forretning”.*
- *“Hagen op, skuldrene tilbage. Jeg er stærk og bevæger mig gennem mine dage som sådan”.*
- *“Jeg vælger at droppe dramaet, negativiteten og begrænsende tro”.*

Ingredienser:

Frankincense, Hawaiian Sandalwood, Lavendel, Myrra, Helichrysum og Rose.

Anvendelser:

Støtte aldringstegn på huden.

Lysner huden og fremmer blodcirkulation og virker genopbyggende.

Også nyttig til søvn, stress og fremmer et sundt blodtryk.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte på det ønskede område, kan eventuelt blandes med en bæreeolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Sandalwood

Roligt sind. Meditation. Åndelig fordybelse.

- Brug olien til at stilne sindet og stille ind på den indre visdom og spiritualitet.
- Tillader dig at give slip på dit ego spændinger, modstand eller snærende bånd, og opretter forbindelse til din højere kilde, dit højere selv og den åndelige verden.
- Brug olien til bøn eller meditation for en dybere oplevelse.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Sandalwood:

- *“Jeg overgiver mig til det, der er større end mig”.*
- *“Det er let for mig at stilne mit sind og krop hver dag”.*
- *“Selvom jeg føler modstand lige nu, vælger jeg at meditere alligevel, fordi jeg ved hvor taknemmelig, jeg føler mig resten af dagen”.*

Ingredienser:

Sandeltræ.

Anvendelser:

Har været anvendt gennem tiderne til at reducere aldringstegn, hudens ujævnheder og pletter.

Støtte til hudirritationer, tør hud med mere.

Støtter en sund hjerne- og nervefunktion.

Hjælper dig med at falde hurtigt i søvn, når du påfører olien i panden.

Populær ved menstruationssmerter når olien indtages og påføres maven.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel på panden, i nakken, maven eller hånden. Eventuelt blandet i en bæreeolie.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller juice eller i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Serenity

Hvile. Bekymring. Overstimulering. Ro.

- Olien til sindsro og bedre søvn.
- Støtte ved angst, bekymring, overvældelse, panik, overstimulering og frygt.
- Opmuntret til balance i hjertechakraet og øger følelser som empati, medfølelse, kærlighed, fred, ro og jordforbindelse.
- Støtte til en højere vibration.
- Fantastisk til bøn og meditation.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Serenity:

- *“På trods af den rastløshed jeg føler, lander min krop og mit sind i den dybeste ro”.*
- *“Selvom jeg føler mig ængstelig, vælger jeg at huske, at jeg er sikker”.*
- *“Mine tanker og følelser bliver mere og mere rolige”.*

Ingredienser:

Indeholder Lavendel, Cedarwood, Ho Wood, Ylang Ylang, Marjoram, Roman Chamomile, Vetiver, Vanilla Bea og Hawaiian Sandalwood.

Anvendelser:

Populær mod søvnforstyrrelser og til en bedre nattesøvn.

Fantastisk til at berolige nervesystemet.

Støtte mod uro og rastløshed i benene.

Støtter ved ængstelse og angst.

Støtte ved muskelspændinger og indre uro.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel ned langs benene eller under fødderne, i nakken eller på hjertechakraet. Eventuelt blandet i en bæreeolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Siberian Fir

Modenhed. Perspektiv. Visdom. Flexibilitet gennem livet.

- Olien til modenhed, bekymring for aldring, fremtid og fremadrettethed.
- Støtter til at tage hånd om sorg og ikke-nærende valg.
- Støtter følelsen af fleksibiliteten på din rejse gennem livet.
- Støtter dig til at give slip på fortiden og skuffelser og viser hvordan, du kan komme videre med visdom, kærlighed og beslutsomhed.

Bekræftelser, der kan siges sammen Siberian Fir:

- *“Selvom jeg nogle gange føler mig frustreret over mig selv, ærer og respekterer jeg min rejse for at komme til, hvor jeg er i dag”.*
- *“Jeg er stærk, stabil og klog. Jeg tager gode beslutninger for min virksomhed og min fremtid”.*
- *“Det er tid til at give slip på fortiden og gamle overbevisninger”.*

Ingredienser:

Sibirisk gran.

Anvendelser

Efter anstrengende aktiviteter masseres olien ind i huden for at berolige og undgå spændinger. Når du går gennem vanskelige omstændigheder hjemme, på arbejde eller i skolen, kan du diffuse Siberian Fir som støtte til lettere at lande i omstændighederne. Lindrer mindre hudirritationer. Inhalér dybt og oplev den forfriskende aroma.

Brugsanvisning

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte på huden for at få den afslappende følelse fx under fødderne, eller langs rygsøjlen. Blandes eventuelt med en bærerolie.
- Intern brug: 1-2 dråber i et glas vand eller juice eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Smart & Sassy

(Smart i EU og Slim i USA)

Selvkærlighed. Selvværd. Kroppsaaccept.

- Olien til selvkærlighed og indre værdi.
- Adresserer følelsesmæssig overspisning, kropsskam eller omsorgssvigt.
- Tilskynder til omfavnelser af hele din fysiske krop.
- Støtte til at slippe usunde idealer og føle dig fuldstændig tilpas i din krop, mens du dybt nærer og plejer den og dit helbred.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Smart & Sassy:

- *“Jeg elsker min krop og alt, hvad den har gjort for mig”.*
- *“Jeg slipper ethvert behov for at skjule mig. Jeg er god nok, ligesom jeg er”.*
- *“Det er sikkert at sidde med mine følelser og udforske dem på sundere måder”.*

Ingredienser:

Indeholder Grapefruit, Lemon, Peppermint, Ginger og Cinnamon.

Anvendelser:

Støtte et sundt stofskifte.

Kan reducere madtrang og overspisning.

Populær som et effektivt vanddrivende alternativ.

Støtter bedre fordøjelse, urolig mave, immunstøttende og energigivende.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel på maven eller nederste del af ryggen.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller juice eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Spearmint

Tillid. Kommunikation. Sandhed.

- Inspirerer til klarhed, selvtillid og selvudtryk.
- Hjælper til ikke at skjule din stemme og sandhed.
- Støtte til kommunikation og forståelse.
- Brug olien, når du træner til en tale eller offentlig optræden.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Spearmint:

- *“Jeg vælger lethed til tydeligt at kommunikere min besked til verden”.*
- *“De rigtige mennesker hører hvad jeg har at sige, og jeg taler direkte til dem med tillid”.*
- *“Når jeg taler min sandhed, opfordrer jeg andre til at gøre det samme”.*

Ingredienser:

Spearmint.

Anvendelser:

Støtter til en sund fordøjelsesfunktion.

Nyttig ved luft i tarmen eller lejlighedsvis fordøjelsesbesvær.

Fremmer sund mundhygiejne, når det tilføjes til en tandpasta eller bruges som mundskyllevand.

Populær ved åndedrætsbesvær.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel hjertechakraet, halsen eller i nakken.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller juice, på tandpastaen eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Spikenard

Åndelig beskyttelse og vågenhed gennem taknemmelighed og sikkerhed. Styrkende.

- Taknemmelighedens olie.
- Virker som både et skjold og et sværd mod følelsen af energetiske angreb.
- Støtter til at vælge taknemmelighed frem for alt.
- Skaber plads og opmuntrer til fred gennem erkendelse og accept.
- Brug olien til at styrke følelsen af indre styrke.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Spikenard:

- *“Selvom jeg føler mig sårbar, er jeg beskyttet og sikker”.*
- *“Fred, venlighed og harmoni omgiver og fylder mig. Jeg er hel”.*
- *“Alt er godt i min verden, og jeg vælger at slippe vaner eller tanker, der fortæller mig andet”.*

Ingredienser:

Spikenard.

Anvendelser:

God mod alderstegn på huden eller hudirritationer.

Støtte til en dybere søvn.

Beroligende for nervesystemet og indre uro.

Støtter en sund anti inflammatorisk respons.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden, for eksempel til kronechakraet, toppen af hovedet, langs rygsøjlen eller under fødderne. Eventuelt blandet med en bæreolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Star Anis

Frygt. Ængstelse. Feminin vækkelse.

- Sjælens og søsterskabets olie.
- Opløfter, opmuntrer, styrker og plejer.
- Trøster, når vi er overvældede og følelsesmæssigt trætte.
- Hjælper dig med at udnytte din spirituelle feminine styrke, varme, medfølelse, selvpleje og ekspansion.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Star Anis:

- *“Jeg accepterer og omfavner hele min feminine power”.*
- *“Jeg elsker og løfter mig selv og andre med opmuntring og sandhed”.*
- *“Når jeg beder om det jeg har brug for, imødekommes mine ønsker med støtte og glæde”.*

Ingredienser:

Stjerneanis

Anvendelser:

Støtte til positiv cellulære funktion.

Støtter til en bedre fordøjelse.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte på huden, for eksempel hjertechakraet eller andre chakraer. Eventuelt blandet med en bæreolie.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller juice eller i en veggiekapsel eller sparsomt i madlavning.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Steady

Ængstelig. Genert. Sensitiv. Sikkerhed.

- Olien til stabilitet.
- Hjælper følelser af rastløshed, ængstelse og frustrationer.
- Hjælper med at plante dine fødder på jorden igen, når du har bevæget dig for langt væk fra dig selv og det du ved du er god til.
- Støtte til at finde og forblive forbundet med dig selv i perioder, hvor du er fuld af tvivl.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Steady:

- *“Jeg er stabil, rolig og centreret”.*
- *“Selvom det har været hårdt, ved jeg, at alt går som det skal, det har jeg tillid til”.*
- *“Jeg slipper det pres, jeg føler i min krop. Jeg tillader mig at finde fred og ro. Jeg har det godt”.*

Ingredienser:

Amyris, Balsam Fir, Coriander og Magnolia.

Anvendelser:

Anvendes til at berolige overstimulering og pressede situationer.

Nyttig til fokus og klarhed.

Tillader kroppen at lande for at få en bedre søvn.

Rigtig god til urolige børn, men også til voksne.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel hjertechakraet eller andre chakraer, under fødderne eller langs rygsøjlen.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Stronger

Fleksibilitet. Beskyttelse. Styrke.

- Olien til følelsesmæssig styrke og mod.
- Forstærker hjertet og sjælen.
- Støtter til at lukke nye tiltag, overflod og kærlighed ind i hjertet.
- Hjælper mod negativitet eller negative valg.
- Brug den, når du føler dig træt, såret eller går gennem følelsesmæssige overvældende oplevelser.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Stronger:

- *“Jeg bliver stærkere og stærkere for hver dag”.*
- *“Det er sikkert for mig at beskytte mig selv, sige nej og ære mine grænser”.*
- *“Det kan virke ret umuligt, men jeg kan klare det”.*
- *“Det har jeg ikke prøvet før, så det klarer jeg sikkert også” - Pippi Langstrømpe.*

Ingredienser:

Cedarwood, Litsea, Frankincense og Rose.

Anvendelser:

Nyttig mod svamp eller andre mindre hudproblemer.

Beroligende ved kløende, tør eller irriteret hud.

Særlig god til børn og sensitive voksne.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel hjertechakraet eller andre chakraer, under fødderne eller langs rygsøjlen.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Sunny Citrus

Lykke. Tilfredshed. Afvikling og følelsesmæssig energi.

- Glædesolien.
- Hjælper dig med at nyde livet og føle dig optimistisk ligegyldigt, hvad der sker.
- Hjælper til entusiasme og taknemmelighed, venlighed og tilfredshed.
- Brug olien, når du føler dig blokeret, presset eller sidder fast i tristhed.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Sunny Citrus:

- *“Mit liv er lyst, og mine dage er fulde af håb og glæde”.*
- *“Jeg slipper mit mønster af alvor og vælger at huske, at livet er en leg”.*
- *“Selvom jeg har været irriteret, vælger jeg at slippe min frygt og bekymring”.*

Ingredienser:

Grapefruit, Wild Orange og Peppermint.

Anvendelser:

Støtter til mere fysisk energi på en træt dag.

Øger fokus og mental opmærksomhed.

Kan også bruges til uro i mave eller fordøjelsesbesvær.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, eventuelt fortyndet med en bæreolie på håndledet eller chakraerne.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Tamer

Opløftende. Beroligende. "Fordøjelse".

- Hjælper ved fordøjelsesbesvær og med at "fordøje" livets udfordringer.
- Støtter i pressede, ængstelige og svære situationer.
- Støtter dig, når du føler dig overvældet og i tarmsystemet.
- Hjælper med at berolige nerver, frygt og angst.
- Dejlig beroligende ved køresyge.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Tamer:

- *"Jeg slipper de følelser, som jeg holder i maven. Jeg er sund og stærk".*
- *"Jeg slipper med lethed og optager al den viden og kærlighed, jeg har brug for."*
- *"Jeg vælger at føle mig glad, lettet og helt i ro".*

Ingredienser:

Spearmint, Japanese Peppermint, Ginger, Black Pepper og Parsley Seed blandet i fraktioneret kokosolie.

Anvendelse:

Støtte til at fordøje - og omsætte det vi indtager både fysisk og psykisk på en beroligende måde. Meget populær til børn og særlig sensitive.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: Dryp 3-4 dråber i diffuseren eller på et smykke beregnet til påførelse af olie.
- På huden: Påfør 1-2 dråber på det ønskede område fx maven, hjertechakraet, under fødderne eller langs rygsøjlen.
- Indtages ikke.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed og tarm reaktion. Holdes udenfor små børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder

Tangerine

Lykke. Nydelse. Kreativitet.

- Olien, der støtter lykke og kreativitet.
- Hjælper med at slippe pres, overvældelse, overanstrengelse eller frygt for, hvad der sker, når du bremser op og nyder livet.
- Støtter følelsen af sjov, kreativitet, spontanitet og legesyge, og giver mulighed for at nærme dig livet og arbejdet på en ny måde.
- Støtter på pressede dage, eller når det er tid til at tænke uden af boksen.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Tangerine:

- *“Jo mere jeg fylder glæden ind i mit arbejde, jo mere lykkes jeg”.*
- *“Det er okay at tage fri, nyde mine hobbyer og de ting, der giver mig glæde i livet”.*
- *“Det er trygt og sikkert for mig at fylde den kreative brønd. Jeg kommer tilbage til arbejde med fornyet energi og inspiration”.*

Ingredienser:

Mandarin.

Anvendelser:

Hjælper til at øge stofskiftet.

Understøtter fordøjelsesproblemer.

God til rengøring.

Et godt alternativ til Grapefruit (grapefrugt).

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, eventuelt fortyndet med en bæreolie på hjertechakraet eller andre chakraer eller under fødderne.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller juice eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Tea Tree (Melaleuca)

Energetiske grænser. Beskyttende. Negative følelser.

- Hjælp til at sætte energetiske grænser.
- Hjælper med at slippe den energi, som føles drænende for dig.
- Støtter dig til at slippe bånd til usunde relationer og mønstre.
- Nyttigt til alt fra drænende relationer til overdreven stimulering i de forkerte miljøer.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Tea Tree:

- *“Mine grænser er stærke og sunde. Jeg tillader det, der tjener mig og slipper resten”.*
- *“Det er sikkert og trygt for mig at sige nej til de mennesker, steder eller ting i mit liv, der ikke gør mig godt”.*
- *“Jeg er klar til nye veje. Gode vibes kun herfra og frem”.*

Ingredienser:

Melaleuca (Tea Tree).

Anvendelser:

Støtter immunforsvaret fantastisk.

Bruges til sund hovedbund, hud, fødder, tånegle, bumser, insektbid og anden irritation.

Populær ved øresmerter.

Godt forsvar mod hovedlus (især når det kombineres med Lime).

En dråbe på krone chakraet beroliger myldertanker.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres direkte, for eksempel langs rygsøjlen, på hjertechakraet eller andre chakraer eller under fødderne.
- Indtag: Dryp 1-4 dråber i en veggiekapsel.
-

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

TerraShield

Afskærmer og forsværer mod skadelig energi. Sundhed. Grænser.

- Olien til afskærmning og til at kunne tage forsvar.
- Afviser negativitet eller mennesker der ikke er nærende, ligesom det afviser insekter.
- Hjælper med at bevare sunde grænser og undgå at blive suget med.
- Hjælpsom mod usunde forhold, følelsesmæssige angreb og manipulerende mennesker.

Bekræftelser, der kan siges sammen TerraShield:

- *“Jeg kan let se andres motiver og kan skelne klart, jeg ved, hvor jeg vil lægge min tid og energi”.*
- *“Jeg tager ikke længere ejerskab af hvad der ikke er mit. Jeg tillader andre at have deres egne oplevelser og følelser uden at tage det fra dem”.*
- *“Mit forsvar er min styrke i dag. Jeg er uigennemtrængelig overfor alle angreb. Alt er godt”.*

Ingredienser:

TerraShield er en blanding af Ylang Ylang, Tamanu, Nootka, Cedarwood (cedertræ), Catnip, Lemon, Eucalyptus, Litsea, Vanilla Bean og Arbovitae.

Anvendelser:

Naturligt udendørs beskyttelsesmiddel mod insekter og flåter.
Beroligende på irriteret hud.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, eventuelt blandet med en bæreolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Thinker

Fokus. Klarhed. Mental energi. Forvirring. Hukommelse.

- Olien til koncentration og dybe nærende tanker.
- Støtter et overstimuleret, distraheret eller forvirret sind.
- Øger mental opmærksomhed, fokus og sunde tanker.
- Brug til store projekter, lange dage, seminarer, hjernetåge, mental klarhed og planlægning.

Bekræftelser, der kan siges sammen Thinker:

- *“Mit sind er klart, fokuseret og opmærksomt på alle detaljerne”.*
- *“Jeg er her, klar og parat til at fokusere”.*
- *“Selvom jeg har udskudt meget, vælger jeg at tage mit næste skridt lige nu”.*

Ingredienser:

Vetiver, Peppermint, Clementine og Rosemary.

Anvendelser:

Styrker opmærksomhed, fokus og koncentration.

Beroliger overtænkning og tankemylder.

Støtte til at føle dig vågen og opmærksom – også spirituelt.

Olierne i blandingen er nyttige til uro i maven, solar plexus eller ved forstoppelse.

Olien er rigtig god til børn og sensitive voksne.

Et godt alternativ til InTune, for eksempel til meditation.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel i nakken, under fødderne, langs rygsøjlen, hjertechakraet eller håndledet. Kan eventuelt blandes med en bæreolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Thyme

Empati. Tolerance. Harmes. Vrede.

- Hjælper til at give slip og tilgive.
- Opmuntret til empati, tolerance og tålmodighed.
- Hjælper os med at se, at vi alle bare er mennesker, der gør det bedste vi kan med de værktøjer, vi har til rådighed i øjeblikket.
- Fjerner mønstre og vrede, harmes eller det at holde fast på negativitet.

Bekræftelser, der kan siges sammen Thyme:

- *“Selvom jeg har holdt fast på min harmes, vælger jeg at give slip og være fri fra nu af”.*
- *“Jeg tilgiver dig for din menneskelighed, og jeg tilgiver også mig selv”.*
- *“Undskyld. Tilgiv mig. Tak skal du have. Jeg elsker dig”.*

Ingredienser:

Timian.

Anvendelser:

Kraftig antioxidant. Støtte til et sundt immun- og luftvejssystem.

Naturligt insektmiddel.

Hjælper til sund hud, for eksempel mod svamp.

Ofte brugt i opskrifter til hår og hovedbund.

Kan naturligvis også bruges i madlavning – sparsomt.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, eventuelt fortyndet med en bæreeolie under fødderne eller på chakraerne.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller juice eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Turmeric

Kommunikation. Transformation. Klarhed.

- Olien til rensning af sindet.
- Giver dig mulighed for at rydde op og give slip på hvad der ikke tjener dig, og give plads til det nye.
- Styrker mod trangene til misbrug, undertrykkelse, kontrol, fordomme og fjerner den begrænsende tro, du har ladet andre kontrollere dig med.
- Hjælper med at reparere hvad der ikke fungerer, og foretage ændringer og mærke helbredelse.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Turmeric:

- *“Jeg slipper alle fordomme fra mit liv. Jeg accepterer ikke længere andres begrænsende synspunkter”.*
- *“Ud med det gamle og forældede. Ind med det nye, det sunde og det spændende”.*
- *“Jeg frigiver nu rodet, de dårlige vaner, tankerne, følelserne og andet, der ikke tjener mig og mit højeste”.*

Ingredienser:

Gurkemeje.

Anvendelser:

Støtte til åndedrætsproblemer af alle slags.

Bruges til ubehag og spændinger i muskler og led.

Støtte ved hudproblemer som for eksempel urenheder og bumser.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, eventuelt fortyndet med en bæreeolie under fødderne eller på chakraerne.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller juice eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Vetiver

Dybt stabiliserende. Genoprettende. Klarhed. Ro.

- Olien, der går indenfor i dig og går dybt.
- Giver utrolig god jordforbindelse og stabilisering i tider med pres og ængstelse.
- Støtter ved forvirring, frakobling i pressede situationer.
- Sænker den mentale forvirring, så du kan slappe af, hvile eller imødekomme dine behov.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Vetiver:

- *“Jeg slipper dagens bekymringer og falder i en dyb afslappende søvn. Jeg har tillid til, at morgendagen tager sig af sig selv”.*
- *“Jeg er til stede og grounded lige nu. Jeg er sikker midt i alt dette rod”.*
- *“Jeg er bevidst om, hvordan jeg har det, og hvad jeg har brug for”.*
- *”Jeg vælger at ære mig selv i situationen og tilskynder andre til at gøre det samme”.*

Ingredienser:

Vetiver.

Anvendelser:

Kan bruges som parfume, eventuelt blandet med andre olier fx en let citrusolie.

Beroliger ved hudirritation.

Giver fokus og beroligelse og kan også snildt bruges til børn.

Beroliger ængstelse.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, eventuelt blandet med en bæreolie.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller juice eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Whisper

Mildhed. Feminin forbindelse. Flow.

- Olien til at elske og ære det feminine.
- Forbinder dig til dine indre feminine guddommelige og moderlige bånd.
- Tillader dig at legemliggøre flow, blidhed, kreativitet og nåde med ægthed.
- Støtter kvinders problemer, seksuelle traumer og tilknytning.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Whisper:

- *"Jeg elsker at være en kvinde. Jeg omfavner mine feminine aspekter med kærlighed".*
- *"Jeg frigiver nu hver lektie eller traume, jeg nogensinde har oplevet omkring feminitet og kvindelig tilstedeværelse".*
- *"Jeg er yndefuld, blid og alligevel meget stærk".*
- *"Det er sikkert at vise alle dele af mig og aspekter af mig selv som den jeg er".*

Ingredienser:

Patchouli, Bergamot, Vanilla Bean, Jasmine, Cinnamon bark, Vetiver, Labdanum leaf, Hawaiian Sandalwood, Cocoa seed, Rose, Ylang Ylang og fraktioneret kokosolie.

Anvendelser:

Beroligende ved hudirritation.

Støtte til alderstegn på huden.

Støtter til en dybere søvn.

Støtter libido og hormonel svingninger hos kvinder.

Brug Whisper som parfume som giver en helt unik personlig duft.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, for eksempel håndleddet, hjertechakraet, andre chakraer eller i nakken.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

White Fir

Klarhed. Healing af fortiden. Vækst.

- Støtte til at skabe en ny vej midt i familiemæssig modstand.
- Opmuntret dig til at få visdom fra din familie, men tænke selv.
- Gør mønstre og vaner lettere at bryde og stabiliserer din selvfølelse.
- Hjælper ved mangel på støtte og opmuntring fra andre, og med ønsket om, at give det til dig selv.

Bekræftelser, der kan siges sammen med White Fir:

- *"Jeg er fri til at elske og være mig selv".*
- *"Selvom min familie ikke kan tilbyde deres støtte, er det okay. Jeg vælger at elske og ære mig selv".*
- *"Når jeg elsker og støtter mig selv, lærer jeg andre hvordan man gør det samme".*

Ingredienser:

Hvid gran.

Anvendelser:

Nyttig til muskeltræthed, ømhed, stivhed både fysisk og mentalt.

Støtter sundhed i led, brusk og ledbånd.

Dufter som hygge og er en dejlig luftfrisker.

Se også virkningerne fra Siberian Fir og Douglas Fir, da de 3 olier minder om hinanden.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte eller blandet med en bæreeolie.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Wild Orange

Overflod. Kreativitet. Blokeret Mind set. Glæde.

- Olien til overflod og manifestation.
- Inspirerer, opmuntrer, motiverer og åbner sindet for nye muligheder.
- Øger kreativ problemløsning og til at se nye muligheder.
- Hjælper med at se, tillade og opleve overflod i dit liv.
- Håndterer følelser af mangel, pengeblokeringer, frygt for succes.
- Brug olien når som helst eller i en vækstfase af din virksomhed.

Bekræftelser, der kan siges med Wild orange:

- *"Der er mere end nok af succes til mig".*
- *"Det er sikkert for mig at tjene, spare op og bruge penge med omhu".*
- *"Jeg er overvældet af taknemmelighed for dét, på alle måder rige liv, jeg lever".*

Ingredienser:

Vild appelsin

Anvendelser:

Nyttig til for langsom fordøjelse fysisk og mentalt.

Støtter også andre fordøjelsesproblemer og forstyrrelse i maven.

Kan være både energigivende og beroligende (nogle gange på samme tid)

Beroligende til et uroligt hjerte i tider alt føles uoverskueligt.

Wild Orange minder os om, at der er nok tid, nok penge, nok kærlighed, ja nok af alt!

Jeg kalder olien for min Pippi Langstrømpe olie.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, eventuelt blandet med en bæreeolie på solar plexus, hjerte-chakraet eller andre chakraer eller under fødderne eller langs rygsøjlen.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller juice efter behov, eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

Wintergreen

Overgivelse. Tillid. Stædighed. Modstand. Flow.

- Hjælper dig gennem din overvældelse af kontrolproblemer, modstand eller stædighed.
- Gør det muligt for dig at stole på andre og få en fornemmelse af i hvilken retning du skal for at foretage radikale ændringer.
- Brug olien på skuldrene eller ryggen for at slippe spændingen, der holder dig fastlåst.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Wintergreen:

- *"Selvom jeg ikke er i kontrol lige nu, er jeg okay. Jeg stoler på det".*
- *"Selvom jeg helst vil holde fast med et jerngreb, vælger jeg at lade det fare".*
- *"Når jeg læner mig ind i tillid, og går med strømmen, bliver jeg glad og overrasket over de vidunderlige ting, der er skabt og som jeg aldrig ville have forestillet mig mulige".*

Ingredienser:

Vintergrøn.

Anvendelser:

Brug efter træning mod muskelspændinger eller træthed.

En favorit til ubehag i led og ledbånd.

Nyttigt til kramper, især når det kombineres med Basil.

Støtter en sund anti inflammatorisk respons.

Både Wintergreen og Birch indeholder methylsalicylat, der er en forbindelse, der giver Wintergreen dens beroligende egenskaber og hjælper med at lindre ømhed og ubehag. Selvom olien ikke er egnet til internt brug terapeutisk, bliver små mængder brugt i mundskyllemidler og tandpasta.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffusoren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, eventuelt blandet med en bæreolie på chakraerne, langs rygsøjlen på skulderne eller under fødderne.
- Må ikke indtages.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Yarrow /Pom (røllike og granatæble)

Helbreder fortiden. Energi løftende. Beroligende.

- Olien til dyb følelsesmæssig helbredelse.
- Kaster lys over mørke steder i dig og giver plads til opmærksomhed og helbredelse.
- Sender dig tilbage til dit tidligere stadie, inden traume eller krise startede og forløser.
- Støtte til at føle dig tryk, beskyttet, gendannet og hele igen, så du kan slappe af, åbne dig op igen, planlægge og turde håbe og komme videre ind i et nyt liv.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Yarrow /Pom:

- *"Selvom de svære følelser dukker op, vælger jeg at frigive, slappe af og have tillid til helingsprocessen"*.
- *"Jeg har været meget igennem og jeg er stadig her. Jeg er sikker nu"*.
- *"Min fremtid er fuld af smukt potentiale. Jeg er åben for mulighederne og for de gode ting, der kommer min vej hver dag"*.

Ingredienser:

Røllike og granatæble.

Anvendelser:

Støtter kollagen produktionen (jeg bruger den dagligt i ansigtet).

Historisk brugt til sår og healing både fysisk og spirituelt.

Fremmer et sundt stofskifte.

Støtter cellulær, immun- og nervesystemsfunctioen.

Olien er blå, så undgå at få den på tøjet, den trænger hurtigt ind i huden.

Dette er virkelig en af mine personlige favoritter.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffusoren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, fx på hjertechakraet, i ansigtet og på halsen.
- Indtag: 1-2 dråber i munden eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Ylang Ylang

Åbner hjertecentre. Inviterer til barnlig glæde og nysgerrighed.

- Kraftfuld til at smelte hårdheden omkring dit hjerte.
- Øger kærlighed, medfølelse, tillid, empati og intimitet.
- Slipper blødt enhver negativ følelse eller traume, du bærer indeni.
- Brug olien når du har svært ved at forbinde dig, præsentere dig eller være sårbar og omsorgsfuld.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Ylang Ylang:

- *"Selvom opgaverne føles vigtige, er folkene i mit liv og min virksomhed endnu mere vigtige".*
- *"Når jeg åbner mit hjerte, udvides hele min verden".*
- *"Jeg er sikker. Jeg er åben. Jeg er hel. Jeg er kærlighed".*

Ingredienser:

Ylang Ylang.

Anvendelser:

Støtter libido og støtter til hormonel balance.

Støtter hjertets slag på alle måder.

Hjælper mod uro i kroppen.

Bruges til en rolig søvn.

Ylang Ylangs kronblade bruges ofte i Indonesien som pynt på bryllupssengen; først en god kærlighedsnat og derefter en god søvn... Ikke så ringe endda?

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffuseren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, eventuelt blandet med en bæreeolie på for eksempel på panden, hjertechakraet, i nakken eller under fødderne.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller juice eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Zendocrine

Detoxing af følelser. Frygt. Vitalitet.

- Hjælper dig med at slippe følelser, der har sat sig fast på det fysiske plan.
- Frigiver frygt, smerte, lidelse, selvsabotage og stress fra cellerne.
- Øger energi, vitalitet og modtagelighed for sunde ændringer.

Bekræftelser, der kan siges sammen med Zendocrine:

- *"Det er tid til at begynde at pleje mit sind, hjerte og krop med kærlighed".*
- *"Jeg er fri for fortiden. Mine celler slipper det, der ikke længere tjener min fremtid".*
- *"Det er let for mig at slippe gamle begrænsende overbevisninger".*

Ingredienser:

Tangerine, Rosemary, Geranium, Juniper Berry og Cilantro.

Anvendelser:

Naturlig detox i et udrensningsritual.

Beliver en sund lever- og nyrefunktion, samt støtter blære, bugspytkirtlens og galdeblærens sundhed.

Giver kraftig antioxidant støtte.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 1-4 dråber i diffusoren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, eventuelt fortyndet med en bæreeolie langs rygsøjlen, maven eller under fødderne.
- Indtag: 1-2 dråber i vand eller juice eller 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Undgå at påføre citrusolier eller blandingsolier, der indeholder citrusolie på hud, der udsættes for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12-24 timer.

ZenGest (DigestZen)

(ZenGest i EU og DigestZen i USA)

Fordøjelse. Angst. Frygt. Transformation.

- Støtter ved fordøjelsesbesvær og hjælper dig med at "fordøje" livets udfordringer.
- Brug olien, når du føler dig presset og i ængstelige svære situationer.
- Støtter dig, når du føler dig overvældet – også i dit fordøjelsessystem.
- Hjælper med at berolige nerver, frygt og angst.

Bekræftelser, der kan siges sammen med ZenGest:

- *"Jeg slipper stress og følelser, som jeg holder i maven. Jeg er sund og forbundet til min kerne."*
- *"Jeg fordøjer med lethed og optager al den viden og kærlighed, jeg har brug for."*
- *"Jeg tillader ikke længere noget at spise mig op indefra."*

Ingredienser:

Anis, Peppermint, Ginger, Caraway, Coriander, Tarragon (estragon) og Fennel.

Anvendelser:

Hjælper virkelig til at fordøje "alt". Brug den for eksempel efter fed mad, efter restaurantbesøg, eller i udfordrende livssituationer - hav den altid med i tasken.

Brugsanvisning:

- Aromatisk brug: 4-8 dråber i diffusoren eller efter eget ønske.
- På huden: Påføres huden direkte, eventuelt blandet med en bæreeolie på maven eller under fødderne.
- Indtag: 1-4 dråber i en veggiekapsel.

Se yderligere forholdsregler nedenfor.

Forsigtig:

Mulighed for hudoverfølsomhed. Holdes udenfor børns rækkevidde. Hvis du er gravid, ammer eller er i lægebehandling, skal du kontakte din læge. Undgå kontakt med øjne, indre øre og følsomme områder.

Føleregister fra A til Å

Du kan bruge registreret når du vil finde en olie, der kan støtte dig til at åbne for en bestemt følelse. Ligesom du kan finde forslag til olier, der kan støtte dig når noget skal slippes.

Der er helt sikkert olier, du får lyst til at tilføje i registreret, når du lærer olierne at kende. Der er nemlig en olie til alt, og du skal selv gøre dig dine erfaringer.

A

Accept: Rose, Bergamot, Ylang Ylang, Spikenard, Jasmine, Pink Pepper, Amavi, Beautiful.

Accepteret: Coriander, Clove, Ginger, Cassia, Beautiful, Black Pepper, Bergamot, Air.

Afhængig: Melaleuca, Clove, Ginger, Jasmin, Magnolia.

Afskrækket: Lime, Melissa, Elevation, Wild Orange, Roman Chamomile, Red Mandarin, Salubelle, DDR Prime, Motivate, Citrus Bliss, Green Mandarin.

Afslappet: PastTense, Serenity, Lavender, Roman Chamomile, AromaTouch, Arborvitae, Elevation, Hinoki, Copaiba, Citrus Bloom, Cassia, Calmer, Black Spruce, AromaTouch.

Afstandtagende: Dill, Citrus Bliss, Lemon.

Afvisning: Lavender, Cinnamon, Lime, Clove, Marjoram, ClaryCalm, Litsea.

Alvorlig: Tangerine, Citrus Bliss, Elevation, Wild Orange, Passion, Sunny Citrus, Lemon, Myrtle, Yarrow/Pom, Green Mandarin.

Angst: Juniper Berry, Cassia, Cinnamon, Birch, Cypress, Lavender, Myrrh, Spikenard, Rescuer, Copaiba, Air.

Anspændt, følelsesmæssigt: AromaTouch, PastTense, Cypress, Lavender, ClaryCalm, Serenity, Hinoki, Resuer, Calmer.

Ansvarlig: Ginger, Fennel, Balance, Eucalyptus, Blue Tansy, Turmeric.

Apatisk: Lemongrass, Vetiver, Lime, Zendocrine, Blue Tansy, Air.

Appetit, ingen: ZenGest, Fennel, Brave.

Arbejdsnarkoman: Wild Orange, Ylang Ylang, Tangerine, Basil, PastTense, White fir, AromaTouch.

Arrogant: Oregano, Pink Pepper.

Arvelige, genetiske mønstre: White Fir, Petitgrain, Birch, Douglas Fir, Jasmine, DDR Prime, Holiday Peace, Amavi.

Autentisk: Wild Orange, Cassia, Spearmint, Black Pepper, Kumquat, Pink Pepper, Amavi.

B

Balanceret: Petitgrain, Patchouli, AromaTouch, DDR Prime, Holiday Joy, Hinoki, Anchor, Amavi, Clary Calm, Black Spruce.

Barmhjertig: Geranium, Ylang Ylang, Rose.

Barsk: Marjoram, Geranium, Cardamom.

Bedraget: Geranium, Rose, Turmeric, Ylang Ylang, Clary Sage, Frankincense, Brave, Air.

Bedrevidende – storhedsvanvid: Oregano, Wintergreen, Sandalwood.

Bedrøvet: Lime, Elevation, Geranium, Tangerine, Peppermint, Rose, Cheer, Green Mandarin.

Begrænset: Lavender, Cypress, Air, Cilantro, Rose, Hinoki, Star Anise, Air.

Beklagende: Copaiba, Siberian Fir.

Bekymret: Wild Orange, Tangerine, Sandalwood, Cilantro, AromaTouch, Elevation, Yarrow/Pom, Red Mandarin, Citrus Bliss, Brave, Adaptive.

Bekymringsfri: Patchouli, Deep Blue, Hinoki, Elevation, Sunny Citrus, Green Mandarin, Red Mandarin.

Beroligende: Tamer, Vetiver, Stronger. Steady, Red Mandarin, Peace, Citronella, Black Spruce, Adaptive.

Bemyndiget, Empowered: Ginger, Clove, Melaleuca, Star Anise.

Besat: Patchouli, Zendocrine, Bergamot, Frankincense, Elevation, Peppermint, Vetiver, White Fir, Douglas Fir, Jasmine, Basil, Grapefruit.

Beskidt, føle sig: Frankincense, Purify, Lemongrass, Lemon Eucalyptus, Cypress.

Beskyttet: ClaryCalm, Jasmine, On Guard, Clove, TerraShield, Frankincense, Yarrow/Pom, Juniper Berry, Lemon Eucalyptus.

Beslutsom: Lemon, Clove, Lemon Myrtle.

Beslutsomhed: Ginger, Coriander, Balance, Blue Tansy, Neroli.

Betænkelighed: Cassia, Cinnamon, Melissa, Turmeric.

Bevidstløs: Petitgrain, Marjoram, TerraShield.

Bitter: Thyme, Forgive, Neroli.

Blive set/stå frem: Arise, Yarrow/Pom, Radiant, Air.

Blokeret: Cypress, Lemongrass, Thyme, Birch, Fennel, Cilantro, Ginger, Purify, Zendocrine, DDR Prime, Motivate, Sunny Citrus, Neroli, Green Mandarin, Thyme, Oregano, Litsea, Hinoki, Cypress, Cumin, Citrus Bliss.

C

Centreret: Vetiver, Roman Chamomile, Hinoki, Align, Amavi, Black Spruce, Air.

Chikaneret: On Guard, TerraShield, Birch, Yarrow/Pom, Turmeric.

Chok: Basil, Peppermint, Wintergreen, Brave, Steady, Calmer, Stronger, Black Spruce, Adaptive.

D

Defensiv: Oregano, Ylang Ylang, Geranium, Holiday Joy.

Distanceret: Marjoram, Balance, Jasmine, Neroli.

Distraheret: Air, Thinker, Stronger, Brave.

Dobbeltmoralsk: Kumquat, Clary Sage, Frankincense, Black Pepper.

Domineret: Clove, On Guard, TerraShield, Ginger, Amavi.

Drænet: Basil, Peppermint, Melaleuca, PastTense, AromaTouch, Cheer, Holiday Peace, Star Anise, Stronger, Rescuer.

Drømmende: Juniper Berry, Melissa, Clary Sage.

Dødsangst: Roman Chamomile, Frankincense, Spikenard, Calmer, Rescuer, Brave, Stronger, Adaptive.

Dømmende: Geranium, Rose, Black Pepper, Forgive, Pink Pepper.

Dømt: Birch, Clove, Ginger, Cassia, Adaptive.

E

Egenrådig: Oregano, Wintergreen, Arborvitae.

Egoistisk: Oregano, Pink Pepper, Amavi, Magnolia.

Elsket: Frankincense, Rose, Air, Myrrh, Bergamot, Marjoram, Manuka, Beautiful.

Empatisk, Pleaser, overdrevet: On Guard, Melaleuca, Clove, TerraShield, Oregano, Holiday Joy, Yarrow Pom.

Empatisk: Geranium, Rose, Forgive, Neroli, ClaryCalm.

Energiforladt: Clove, Ginger, Jasmine, Manuka, Melaleuca, Star Anise, Lemon, Peppermint, Wild Orange, Elevation, Citrus Bliss, Balsam Fir, Lemongrass, Citrus Bloom, Citronella.

Energifyldt: Lime, Basil, Lemon, Zendocrine, Melissa, Motivate, Blue Tansy, Star Anise.

Engageret: Dill, Lime, ZenGest, Magnolia, Lemon Eucalyptus, Citrus Bloom.

Ensom: Marjoram, Cedarwood, Frankincense, Myrrh, Birch, Adaptive.

Entusiastisk: Melissa, ZenGest, Sunny Citrus, Green Mandarin, Arise, Lemon Eucalyptus.

Ernæret, spirituelt og fysisk: Grapefruit, Myrrh, ZenGest.

F

Facade: Black Pepper, Kumquat, Vetiver, Deep Blue, Helichrysum, Cinnamon, Juniper Berry.

Fanget, indespærret: Petitgrain, Lavender, Thyme, Purify, Cilantro, Black Pepper, Zendocrine, Eucalyptus, Jasmine, Elevation, Green Mandarin.

Far, forbindelsen til: Frankincense, Amavi.

Fjern: Marjoram, Cedarwood, Jasmin, Birch, Holiday Joy, Magnolia.

Fleksibel: Cypress, AromaTouch, Wild Orange, Birch, Oregano, Deep Blue, Stronger, Siberian Fir.

Flov: Cassia, Jasmine, Brave, Stronger, Eucalyptus.

Flyvsk: Balance, Patchouli, Vetiver, Hinoki, Amavi, Yarrow/Pom, Holiday Peace, Spearmint, InTune, Thinker.

Fokuseret: Lemon, Rosemary, Spearmint, Balance, InTune, Lemon Myrtle, Thinker, Peppermint, Lemon Eucalyptus, Basil, Aspire, Adaptive.

Forandring, modvilje: Cilantro, Blue Tansy, Zendocrine, Eucalyptus.

Forandringsvillig: Whisper, Cypress, Siberian Fir, Whisper, Cumin.

Forarmet, fattig: Wild Orange, Spikenard.

Forbundet spirituelt: Frankincense, Melissa, Roman Chamomile, Sandalwood, Spikenard, Rose, Peace, Manuka, Yarrow/Pom, Arise. Salubelle, Clary Calm.

Forbundet, fysisk: Patchouli, Balance, Jasmin, Magnolia, Petitgrain, Balsam Fir.

Forbundet, følelsesmæssigt: Marjoram, Vetiver, Cedarwood, Geranium, Birch, Lime, Ylang Ylang, Whisper, Holiday Joy, Petitgrain, Clary Calm.

Forbundet, mentalt: Lemon, Rosemary, Spearmint, Dill, Peppermint, Balance, Deep Blue, InTune, Lemon, Myrtle, Magnolia, Beautiful, Align, Petitgrain.

Forladt: Frankincense, Myrrh, Marjoram, Geranium, Manuka, Tamer, Eucalyptus.

Forladt/sorgfyldt: Air (Breathe) Deep Blue, Geranium, Lime, Ylang Ylang, Tangerine, Jasmin.

Formålsløst: Roman Chamomile, Frankincense, Blue Tansy, Air.

Fornyelse: Basil, Peppermint, Red Mandarin, Star Anise, Green Mandarin, Magnolia, ZenGest, DDR Prime, Basil.

Fornægtelse: Oregano, Ylang Ylang.

Fornærmet: Thyme, geranium, Forgive, Rose.

Forpint: Helichrysum, Melissa, Copaiba, Turmeric, Deep Blue.

Forståelse: Thyme, Cardamom, Forgive, Whisper.

Forsvarende, diskussionslysten: Magnolia, Peace, Calmer.

Forsvarsløs: TerraShield, On Guard, Yarrow/Pom, Brave, Stronger.

Forsømt: Myrrh, Cedarwood, Marjoram, Stronger, Brave, Air.

Fortabt: Geranium, Ylang Ylang, Console, Siberian Fir, Hope, Citrus Bliss, Melissa, Frankincense, Lime, elevation.

Fortrænger smerte: Deep Blue, Helichrysum, Vetiver, Rescuer, Stronger.

Fortvivlet: Elevation, Melissa, Bergamot, Air, Eucalyptus, Lemongrass, Peppermint, Helichrysum, Lime, Hope, Siberian fir, Adaptive.

Forvirret: Clary Sage, Lemon, Peppermint, Rosemary, Lemon Myrtle, Eucalyptus, AromaTouch.

Fredfyldt: Peace, Serenity, Roman Chamomile, Patchouli, Copaiba, Siberian Fir, Hinoki, Holiday Peace, Citrus Bloom.

Fremmedgjort: Birch, Cedarwood, Myrrh.

Frigjort: Zendocrine, Purify, Lavender, Melissa, Eucalyptus, Cilantro, Green Mandarin, Litsea.

Frustreret: Geranium, Cardamom, Neroli, Roman Chamomile, Steady, Stronger, Calmer, Lemon Myrtle.

Frygt: Juniper Berry, Cassia, Cinnamon, Birch, Cypress, Lavender, Myrrh, Spikenard, Calmer, Stronger, Brave, Peppermint, Deep Blue, Cumin, Peace, Green Mandarin, Yarrow/Pom, Turmeric, Star Anis, Rescuer, Copaiba.

Fuld tilfreds: Roman Chamomile, Tangerine, Jasmin, Neroli, Star Anise, Adaptive.

Følelsesløs: Fennel, Magnolia, Stronger, Cheer, Passion, Motivate, Radiant, One, Marjoram.

Følelsesmæssig begrænsning: Marjoram, ClaryCalm, Rose, Stronger, Brave, Cilantro.

Følelsesmæssigt lukket: Air, Ylang Ylang, ClaryCalm, Rose, Geranium, Jasmine, Holiday Joy, Rescuer, Litsea, Deep Blue, Cilantro.

G

Gal, vred: Cardamom, Thyme, Geranium, Ylang Ylang, Spikenard, White fir, Forgive, HD Clear, Turmeric, Copaiba.

Gavmild: Wild Orange, Vetiver.

Gemme sig: Cassia, Black pepper, Lavender, Spearmint, Grapefruit, Juniper Berry, White Fir, Kumquat.

Genetisk healing: White Fir, Douglas Fir, Petitgrain, Holiday Peace, Turmeric, Harvest Spice, Cumin.

Genetiske udfordringer: White Fir, Petitgrain, Birch, Douglas Fir, Jasmine, DDR Prime, Holiday Peace, Amavi.

Genfødt, ny chance: DDR Prime, Helichrysum, Hope, Cumin, Cypress, Elevate. Rose.

Genert: Steady, Stronger, Petitgrain, Cedarwood.

Giftig, toxic: Lemongrass, Melaleuca/Tre Tree, Purify, Zendocrine, Cilantro, Lime, Thyme, DDR Prime, Lemon Myrtle, White Fir, Pink Pepper, Cumin.

Glad: Lemon, Lime, Wild Orange, Tangerine, Peppermint, Ylang Ylang, Citrus Bliss, elevation, Melissa, red Mandarin, Holiday Joy, Cheer, Sunny Citrus, Green mandarin, Arise.

Glemsom: Lemon, Peppermint, Cedarwood.

Glæde: Tangerine, Lime, Wild Orange, Citrus Bliss, Elevation, Cheer, Green Mandarin, Ylang Ylang, Red Mandarin, Kumquat.

Godkendelse: Rose, Bergamot, Green Mandarin, Beautiful.

Grænser, sætte dem: On Guard, Melaleuca/Tre Tree, Clove, TerraShield, Oregano, Holiday Joy, Yarrow Pom, Balsam Fir, Citronella, Balsam Fir.

Grådig: Wild Orange, Spikenard, Peace, Console.

H

Had: Thyme, Purify, Cardamom, Console, Rescuer, Lemon Myrtle.

Healing: Helichrysum, Geranium, Eucalyptus, Air, Jasmine, Rose, Ylang Ylang, Deep Blue, Manuka, Hope, Console, Turmeric, Magnolia, Beautiful, White Fir, DDR Prime, Cumin, Brave, Balsam Fir. Balance.

Hel, føle sig: Helichrysum, Manuka, Rose, Copaiba, Console, Star Anise, Arise, Magnolia, Align.

Hensynsfuld: Cumin, Forgive, Peace.

Hjemsøgt: Frankincense, On Guard, Melissa, Yarrow/Pom, Calmer.

Hjerteløs, kold: Rose, Geranium, Cheer, Passion, Motivate.

Hjælpeløs: Clove, Ginger, On Guard, Cheer, Yarrow/Pom, Resuer.

Holder fast i fortiden: Thyme, Lemongrass, Purify, Zencrine, Wintergreen, Siberian Fir, Holiday Peace.

Holdt af: Air, Rose, Manuka, Magnolia, Passion, Holiday Joy.

Humor: Wild Orange, Elevation, Ylang Ylang, Sunny Citrus.

Humørsvingninger: Elevation, Calmer, Peace, Cedarwood.

Hysterisk: Balance, Deep Blue, Calmer, Console.

Hærdet: Rose, Geranium, Ylang Ylang, Tangerine, Jasmin.

Højere bevidsthed: Sandalwood, Elevation, Helichrysum, Frankincense.

Hører til: Cedarwood, Marjoram, Magnolia, Dill, Arise, Holiday Peace.

Håbefuld: Melissa, Lime, bergamot, Helichrysum, Salubelle, Motivate, Hope, Cheer, Green Mandarin, Turmeric.

Håbløs: Hope, Melissa, Clary Sage, Bergamot, Helichrysum, Lime, Cheer, Green Mandarin, Turmeric, Marjoram.

I

Ikke forbundet, fysisk: Patchouli, Balance, Vetiver, Jasmine, Holiday Peace, Magnolia, One.

Ikke forbundet, følelsesmæssigt: Thyme, Fennel, Vetiver, Ylang Ylang, Holiday Joy, Balance.

Ikke forbundet, spirituelt: Frankincense, Sandalwood, Clary Sage, Rose, Manuka, Salubelle, Peace, Arise.

Ikke i stand til: Bergamot, Lemon, Peppermint, Rosemary, Cassia.

Impulsiv: Sandalwood, Vetiver, Jasmine, Passion, Motivate.

Indlæringsblokering: Rosemary, Oregano, Cedarwood, Stronger, Brave.

Indlæringsvanskeligheder: Lemon, Rosemary, ZenGest, Cedarwood.

Indsigtsfuld: Magnolia, Passion, Motivate.

Initiativrig: Blue Tansy, Passion, Motivate, Cheer.

Inspireret: Passion, Roman Chamomile, Lemon, Rosemary, Elevation, Blue Tansy, Arise, Green Mandarin, Turmeric.

Integritet: Coriander, Black Pepper, Melissa, On Guard, Kumquat, Pink Pepper, Align, Amavi.

Intimideret: Clove, TerraShield, Ginger, Yarrow/Pom, Cinnamon, Whisper, Patchouli, Jasmine, Neroli, Amavi.

Intolerant: Geranium, Rose, Thyme, Cardamom, Forgive, PastTense.

Introvert: Marjoram, Cedarwood, Brave, Stronger, Thinker.

Intuitiv: Clary Sage, Litsea, Blue Tansy, Arise, Coriander, Cinnamon.

Irrationel: Cardamom, Juniper Berry, Deep Blue.

Irriteret: Basil, Lavendel, Forgive, Cardamom, Forgive, Whisper.

Isoleret: Marjoram, Cedarwood, Myrrh, Magnolia.

J

Jaloux: Cinnamon, Wild Orange, Sandalwood, Oregano, PastTense.

Jordforbindelse, grounded: Balance, Birch, Patchouli, Vetiver, Arborvitae, Myrrh, InTune, Hinoki, Amavi, Magnolia, Adaptive.

K

Kaotisk: Lemon, Vetiver, Lemon Myrtle, Holiday Peace, Turmeric, Adaptive.

Ked af det: Air, Ylang Ylang, Geranium, Peppermint, AromaTouch, Elevation, Siberian Fir.

Kedelig: Citrus Bliss, Wild Orange, Roman Chamomile, Passion, Sunny Citrus, Lemon Myrtle.

Kedsomhed: Dill, Wild Orange, White Fir.

Klarhed, følelsesmæssigt: Amavi, Thinker, Frankincense, Turmeric, Siberian Fir.

Klarhed, mentalt: Lemon, Rosemary, Spearmint, Dill, Peppermint, Balance, Deep Blue, InTune, Lemon, Myrtle, Magnolia, Beautiful, Align, Thinker, Purify, Fennel, Arise.

Klarhed, spirituelt: Clary Sage, Frankincense, Sandalwood, Lemongrass, Copaiba, Thinker, Rosemary, InTune, Cardamom, Aspire.

Kluddermor, viklet sig ind: Melaleuca, Clove, On Guard, Oregano.

Klæbende (hænge fast): Eucalyptus, Ylang Ylang, Cilantro.

Kommunikation: Lavender, Spearmint, Turmeric.

Kontrol, være kontrolleret: On Guard, Clove, Coriander, Ginger, Cilantro.

Kontrollerende: Cilantro, Purify, Cinnamon, Wintergreen, Cypress, Sandalwood, Smart & Sassy, Arborvitae, Peace, Oregano, Cedarwood.

Kontroversiel: Forgive, Thyme.

Kort lunte: Geranium, Cardamom, Thyme, Cedarwood.

Kreativ blokeret: Citrus Bliss, Tangerine, Wild Orange, Clary Sage, Green Mandarin, Coriander.

Kreativ: Wild Orange, Tangerine, Citrus Bliss, Clary Sage, Passion, Green Mandarin.

Krise: Lavender, Basil, Peppermint, Geranium, Vetiver, Yarrow/Pom.

Kritisk: Bergamot, Smart & Sassy, Thyme, Forgive, Cheer, Cedarwood.

Kropslig, accepterer: Grapefruit, Patchouli, Cinnamon, Fennel, ZenGest, Smart & Sassy.

Kropslig, skamfuld Grapefruit, Patchouli, Cinnamon, Smart & Sassy, Jasmine, Beautiful, Rescuer, Stronger, Brave.

Kropsspændinger: PastTense, AromaTouch, Patchouli, Console, Peace.

Krænket: Geranium, Thyme, Forgive, Neroli, On Guard, Ginger, Clove, Jasmine.

Kræsen: Clary Sage, Frankincense, Lemongrass, Litsea, Yarrow/Pom.

Kynisk: Spikenard, Wild Orange, Peppermint, Tangerine, Forgive, Sunny Citrus, Arise.

Kærlig: Rose, Geranium, Marjoram, Forgive, Pink Pepper, Cedarwood.

L

Legesyg: Ylang Ylang, Wild Orange, Tangerine, Elevation, Passion, Sunny Citrus, Cheer.

Lettet: Helichrysum, PastTense, Peppermint, Adaptive.

Lider: Manuka, Cheer, Whisper, Cedarwood.

Ligegyldig: Lemongrass, Vetiver, Lime, Zendocrine, Blue Tansy, Cedarwood.

Loyal: Petitgrain, Jasmine, Neroli.

Lystig: Cinnamon, Jasmin, Neroli, Cheer.

Lykkelig: Tangerine, Sunny Citrus, Red Mandarin, Cheer.

Lærenem: Wintergreen, Oregano, Rosemary, Magnolia, Cedarwood.

M

Mangel, følelsen: Wild Orange, Spikenard, Cumin.

Manglende handling: Blue Tansy, InTune, Roman Chamomile, Adaptive, Air.

Manglende jordforbindelse: Vetiver, Patchouli, Balance, Eucalyptus, Jasmine, Neroli.

Manglende spirituel tro: Lemongrass, Frankincense, Melaleuca, Clary Sage, Melissa, Elevation, Sandalwood, Yarrow Pom.

Manifestere: Litsea, Green Mandarin.

Manipulerende: Cinnamon.

Manipuleret: Clove, On Guard, Yarrow/Pom.

Mareridt, night terror: Juniper Berry, Peace, Stronger.

Maskulin, overdreven: Whisper, ClaryCalm, Amavi.

Materialistisk: Sandalwood, Oregano, Cilantro, Zendocrine.

Medafhængig, pleaser (i parforhold/relationer): Melaleuca, Clove, On Guard, Purify, Oregano, Ginger, White Fir, Jasmine, TerraShield.

Medfølelse: Rose, Serenity, Geranium, Magnolia.

Melankolsk: Air, Ylang Ylang, Geranium, Peppermint, AromaTouch, Elevation, Siberian Fir.

Menstruation, frygter eller afventer den: ClaryCalm, Grapefruit, Jasmine.

Mild: Geranium, Ylang Ylang, Whisper.

Misbrug: Cinnamon, Clove, Helichrysum, White, Fir, Douglas Fir, Jasmine, Turmeric, Beautiful.

Mismodig: Elevation, Melissa, Air, Eucalyptus, Lemongrass, Peppermint, Helichrysum, Lime, Hope, Siberian Fir, Citrus Bliss, Vetiver.

Mistillid: Geranium, Marjoram, Myrrh, Align, Air, Jasmin, Arborvitae, Turmeric.

Misundelig: Cinnamon, Wild Orange, Sandalwood, Oregano.

Mod: Helichrysum, Birch, Cassia, Clove, Ginger, TerraShield, Elevation, Juniper Berry, Lime, Spearmint, Black Pepper, Air, Hope, Green Mandarin, Yarrow/Pom, Brave, Anchor, Amavi.

Modig: Helichrysum, Birch, Cassia, Clove, Ginger, TerraShield, Elevation, Juniper Berry, Lime, Spearmint, Black Pepper, Air (Breathe) Hope, Green Mandarin, Yarrow/Pom, Anchor, Brave, Stronger, Blue Tansy.

Modløs: Balance, Fennel, Black Pepper, Citrus Bliss, Lemongrass, Jasmine, Blue Tansy.

Modstand: Vetiver, Deep Blue, Spikenard, ZenGest, Fennel, Whisper, Amavi.

Mor, forbindelsen til: Myrrh, Whisper, ClaryCalm.

Motiveret: Citrus Bliss, Black Pepper, Dill, Motivate, Blue Tansy, Green Mandarin.

Mønsterbrydning: Petitgrain, Amavi.

Mørkerød: Juniper Berry, Yarrow/Pom, Calmer, Peace.

Målbevidst: Helichrysum, Lime, Elevation, Cheer, Roman Chamomile, Ginger, Blue Tansy, Copaiba, Litsea.

N

Nedbrudt, nedværdiget: Bergamot, Clove, Turmeric, Rescuer, Peace, Lavender, Brave.

Nedgjort: Bergamot, Smart & Sassy, Rescuer, Peace, Brave.

Nedtrykt: Elevation, Lemon, Ylang Ylang, Tangerine, Melissa, Red mandarin, passion, Cheer, Wild Orange, Green Mandarin, Arise, Lemongrass.

Nervøs: Basil, Wild Orange, PastTense, Console, Spearmint, Serenity, Amavi, Calmer, Peace, Rescuer.

Nærværende: InTune, Ginger, Lemon, Patchouli, Siberian Fir, Vetiver, Balance, Holiday Peace, Anchor, Magnolia, Red Mandarin.

Nådesløs: Thyme, Geranium, Forgive, Rose.

Nyde: Tangerin, Roman Chamomile.

O

Objektiv, neutral: Cardamom, Thyme, Pink Pepper.

Offer: Clove, Ginger, Spikenard, Jasmine, On Guard, Copaiba, Bergamot, Console, Adaptive.

Offerrolle: Ginger, Spikenard, Cardamom, Vetiver, Forgive, HD Clear, Neroli, Clove.

Ofre sig: Sandalwood, Wintergreen, Arborvitae.

Ond: Geranium, Ylang Ylang, Neroli.

Opgivende: Helichrysum, Hope, Deep Blue.

Ophidset: Forgive, Whisper, Calmer, Wild Orange, Roman Chamomile, PastTense.

Oplyst: Frankincense, Sandalwood, Rosemary, Arise.

Oploftende: Lemon, Lime, Wild Orange, Tangerine, Peppermint, Ylang Ylang, Citrus Bliss, Elevation, Melissa, Red Mandarin, Holiday Joy, Cheer, Sunny Citrus, Green Mandarin, Aris, Tamer, Clove, Citrus Bloom.

Opmuntret: Melissa, Lime, Eucalyptus, Elevation, Wild Orange, Motivate, green Mandarin, Peppermint, Lemon, Citrus Bliss, Citrus Bloom.

Opmærksom: Lemon, Thinker.

Oprigtig: Kumquat, Black Pepper, Frankincense.

Oprørsk: Copaiba, Thyme.

Optimistisk: Melissa, Citrus Bliss, Tangerin, Bergamot, Peppermint, Elevation, Sunny Citrus, Siberian Fir, Green Mandarin, Arise, Turmeric.

Over-sensitiv: TerraShield, On Guard, Clove, Ginger, Holiday Joy, Thinker, Calmer, Brave, Stronger, Serenity.

Over-ambitiøs: Cumin, Arborvitae, Oregano, Amavi.

Overanalyserende: Wild Orange, Ylang Ylang, Sandalwood, Basil.

Overfaldet: On Guard, TerraShield, Birch, Yarrow Pom, Turmeric.

Overfladisk: Black Pepper, Oregano, Coriander, Kumquat.

Overflod: Wild Orange, Spikenard, Citrus Bliss, Elevation, Tangerine, Cumin, Litsea.

Overgangsalder, frygter den: ClaryCalm, Grapefruit, Jasmine.

Overgivelse: Wintergreen, Spikenard, Sandalwood, Arborvitae.

Overhørt: Lavender, Stronger, Brave, Peace, Ravintsara.

Overmandet: Clove, Citrus Bliss, Eucalyptus, Ginger, Fennel, Green Mandarin, Star Anise, Hope.

Overstimuleret: ZenGest, Balance, Dill, Hinoki, Lemon Myrtle, Magnolia, Melaleuca/Tre Tree, Serenity, Elevation, Deep Blue.

Overtale, lader sig: Lavender, Cardamom, Oregano.

Overtænk: Wild Orange, Ylang Ylang, Sandalwood, Basil, Thinker, Sandalwood.

Overvældet: Basil, AromaTouch, PastTense, ZenGest, Tangerine, Melissa, Red Mandarin, Serenity, Yarrow/Pom, Rescue, Melaleuca/Tre Tree, Balance.

P

Passioneret: Jasmine, Fennel, Passion, Wild Orange, Passion.

Passivt aggressiv: Kumquat, Cilantro.

Perfektionist: Cypress, Serenity, Sunny Bliss, Amavi.

Perspektiv, retning: Siberian Fir, Red Mandarin, Frankincense, Clary Sage, Holiday Peace, Turmeric, Magnolia, Arise.

Pessimistisk: Spikenard, Wild Orange, Peppermint, Tangerine, Forgive, Sunny Citrus, Arise.

Pleje, omsorg: Myrrh, Rose, Frankincense, Geranium, Ylang Ylang, Magnolia.

Pligttopfyldende: Tangerine, Petitgrain, Passion.

Proaktiv: Clove, Fennel, Stronger, Roman Chamomile.

Påståelig: Oregano, Peace, Calmer.

R

Rastløs: Serenity, Console, Neroli, Lavender, Roman Chamomile, Calmer, Align.

Rationel: Lemon, Cardamom, Dill.

Relationer: Neroli, Melaleuca, On Guard, Oregano, Jasmine, Geranium, Marjoram, Cedarwood, Holiday Peace, Amavi.

Rensende: Purify, Lemongrass, Jasmine, Zendocrine, Lemon, Myrtle, Ravintsara, Pink Pepper.

Respektfuld: Cardamom, Douglas Fir, Melaleuca, Cumin, Magnolia, Beautiful.

Ro, indre balance: Lavender, Patchouli, Roman Chamomile, Sandalwood, AromaTouch, Balance, InTune, Neroli, Hinoki, Lemon Myrtle, Holiday Peace, Anchor, Amavi, Magnolia, Calmer, Brave, Balsam Fir, Serenity, Ravintsara, Hinoki, Calmer, Align.

Robust: Melaleuca, Helichrysum, Lime, Deep Blue, Neroli, Copaiba, Turmeric, Stronger.

Rodløs: Roman Chamomile, Console, Anchor, Steady, Brave, Elevation, Anchor.

Roligt overblik: Sandalwood, Arborvitae, Salubelle, Peace, Holiday Peace, Calmer, Brave.

S

Samarbejdsvillig: Neroli, Cumin, Steady, Thinker, Roman Chamomile, Frankincense.

Samhørighed, negativ: Oregano, Sandalwood, Spikenard, Lemongrass, Lemon Myrtle, Yarrow Pom, Rescuer, Brave, Stronger.

Samler, hamstre: Lemongrass, Purify, Zendocrine, Wild Orange.

Sammenligner sig: Pink Pepper, Stronger, Beautiful, Radiant.

Seksuel identitet: Cinnamon, Stronger, Cheer, Roman Chamomile.

Seksuelt traume: Jasmine, Helichrysum, Hope, Brave, Calmer, Grapefruit.

Seksuelt undertrykt: Cinnamon, Whisper, Jasmine, Neroli, Amavi, Brave, Resuer.

Selvaccept: Bergamot, Grapefruit, Smart & Sassy, Lemon, Hope, HD Clear, Pink Pepper, Align, Balsam Fir, Patchouli, Balsam Fir.

Selvbebrejdelse: Bergamot, Clove, Copaiba, Thinker, Stronger, Patchouli.

Selvbedrag: Black Pepper, Pink Pepper.

Selvbevidst: Juniper Berry, HD Clear, Copaiba, Kumquat, Pink Pepper, Arise.

Selvcentreret, navlekiggeri: Cumin, Wild Orange.

Selvhævdelse: Clove, Black Pepper, Grapefruit.

Selvisk: Spikenard, Peace, Wintergreen.

Selvkontrol: Cardamom, Thyme, Oregano, Smart & Sassy, Ginger, Deep Blue.

Selvkritisk: Beautiful, Bergamot, Smart & Sassy, Lemon, HD Clear, Pink Pepper, Litsea, Patchouli, Limitless, Align.

Selvkærlighed: Bergamot, Vetiver, Ginger, Balance, Fennel, Jasmine, Smart & Sassy, Magnolia, Hope, Geranium, Coriander, Lavender, On Guard, Kumquat, Pink Pepper, Star Anise, Niaouli, Citrus Bliss, Cinnamon, Bergamot.

Selvmodsigende: Coriander, Peace, Cheer.

Selvsabotage: Smart & Sassy, Zendocrine, Blue Tansy, Marjoram, Magnolia, Bergamot.

Selvstændig: On Guard, Clove, Stronger, Brave.

Selvværd: Bergamot, Smart & Sassy, Cassia, Jasmine, Litsea, Pink Pepper, Radiant, Cinnamon.

Sikker: Bergamot, Cassia, Spearmint, Lavender, Citrus Bliss, Patchouli, TerraShield, Frankincense, Air, Myrrh, Melaleuca, Yarrow/Pom, Spikenard, Amavi.

Sjæle-ransagning, Dark Night of the soul: Melissa, Frankincense, Helichrysum, Salubelle, Hope, Cinnamon.

Skamfuld: Copaiba, Bergamot, Frankincense, Fennel, Cassia, Jasmine, Hope, Stronger, Lime, Grapefruit, Ginger.

Skræmt: Juniper Berry, Yarrow/Pom, Ravintsara, Calmer, Stronger, Brave, Helichrysum, Console, Cassia, Basil, Align.

Sky, genert: Marjoram, Cedarwood, Cassia, Spearmint, Cinnamon, Ginger, TerraShield.

Skyde skyld på andre: Ginger, Spikenard, Cardamom, Vetiver, Forgive, HD Clear, Neroli.

Skyldig, føle sig: Copaiba, Bergamot, Lemon, Peppermint, Ravintsara.

Skynde, forhaste sig: AromaTouch, PastTense, Serenity, Hinoki, Holiday Peace, Magnolia.

Skødesløs: Lemongrass, Vetiver, Lime, Zendocrine, Blue Tansy.

Slidt: Roman Chamomile, Coriander, Citrus Bliss, Fennel, Tangerine, Sunny Citrus, Star Anise, Red Mandarin, Spikenard, Ravintsara, Basil

Sløv: Lemongrass, Citrus Bliss, Blue Tansy, Passion, Motivate, Lime.

Smertefuldt: Helichrysum, Hope, Manuka, Deep Blue, Geranium, Peppermint, Console, HD Clear.

Snæversynet: Rosemary, Oregano, Wild Orange, Lemon, ZenGest, Coriander, Green Mandarin.

Sorg: Air, Deep Blue, Geranium, Lime, Ylang Ylang, AromaTouch, Manuka, Console, Siberian Fir, Ravintsara, Helichrysum, Console, Beautiful.

Spiritualitet: Frankincense, Arborvitae, Manuka, Sandalwood, Rose, Roman Chamomile, Salubelle, Sandalwood.

Spirituel lukket: Salubelle, Clary Sage, Lemongrass, Frankincense, Yarrow/Pom.

Spiseforstyrrelse: Grapefruit, Bergamot, Zendocrine, Vetiver, Patchouli, Fennel, Smart & Sassy, ZenGest.

Stabil: Balance, Patchouli, ClaryCalm, Elevation, Hinoki, Ancher, Amavi, Turmeric, Magnolia.

Stolt: Oregano, Sandalwood, Wintergreen, Black Pepper.

Straffer sig selv: Bergamot, Smart & Sassy, Jasmin.

Stresset, presset: AromaTouch, Serenity, Ylang Ylang, PastTense, Basil, Vetiver, Red Mandarin, Holiday Joy, Sunny Citrus, Hinoki, Amavi, Wild Orange.

Stridslysten: Lavender, Cardamom, Oregano.

Styrket: Birch, On Guard, Wintergreen, Balance, Deep Blue, Basil, Peppermint, Star Anise, Yarrow/Pom, Amavi, Turmeric

Stædig: Sandalwood, Oregano, Wintergreen.

Støttet: Birch, Cedarwood, Arbovitae, Roman Chamomile, Air, Manuka, Yarrow/Pom, Anchor, Stronger, Ravintsara, Anchor, Air.

Stå fast: Clove, Birch, Lavendel, Cassia.

Sund: DDR Prime, Eucalyptus, Basil, Pink Pepper, Air.

Svigtet: Bergamot, Roman Chamomile, Cumin, Green Mandarin, Helichrysum, Console, Air.

Sygdом: Eucalyptus, Patchouli, Wintergreen, Oregano, OnGuard, Copaiba.

Sympatisk: Neroli, Geranium, Marjoram, Forgive.

Søge accept: Bergamot, Beautiful, Thyme, Oregano.

Sønderknust: Geranium, Rose, TerraShield, Roman Chamomile, Air.

Søvn: Juniper Berry, AromaTouch, Calmer, Lavender, Peace, Serenity, Vetiver.

Sårbar: ClaryCalm, On Guard, TerraShield, Jasmine, Console, Cassia.

Såret: Helichrysum, Manuka, Jasmine, Deep Blue, Forgive, Rose, Thyme, Rescuer, Console, Air.

T

Taknemmelig: Spikenard, Wild Orange, Helichrysum, PastTense, Douglas Fir, Lime Manuka, Magnolia, Beautiful, Spikenard, Rose, Forgive.

Tale, frygter det: Spearmint, Lavender, Spearmint, Peace.

Tilbageholdende: Cassia, Lavender, Spearmint, Jasmine, Patchouli.

Tilfreds: Spikenard, Console, Peace, Bergamot, Sunny Citrus.

Tilfredsstillet: Air, AromaTouch, Geranium, Elevation, PastTense, Manuka, Console, Deep Blue, Cheer, Siberian Fir, Beautiful.

Tilgivende: Geranium, Thyme, forgive, Siberian Fir, Holiday Peace.

Tilgivet: Copaiba, Siberian Fir, Geranium, Red Mandarin.

Tilknytning til andre: Geranium, Marjoram, Myrrh, Cedarwood, ClaryCalm, Douglas Fir, Magnoli, Neroli.

Tillid: Geranium, Marjoram, Myrrh, Rosemary, Jasmine, Cypress, Arborvitae, Air, Salubelle, Rose, Manuka, Turmeric, Spearmint, Console, Arborvitae.

Tilpasning: Rosemary, Zendocrine, ZenGest.

Tolerant: Thyme, Geranium, Deep Blue, Cardamom, Forgive, Neroli, Pink Pepper.

Tomhed: Vetiver, Sandalwood, Neroli, Elevation.

Transformation: Helichrysum, Deep Blue, Elevation, Salubelle, DDR Prime, ZenGest, Rosemary, DDR Prime.

Traumatiseret: Hope, Geranium, Clove, Helichrysum, Ylang Ylang, Jasmine, Console, Yarrow/Pom, DDR Prime, Cypress, Copaiba.

Trist: Air, Ylang Ylang, Geranium, Peppermint, AromaTouch, Elevation, Siberian Fir, Motivate, Console

Tro mod sig selv: Align, Peace, Brave, Tangerine, Myrrh.

Tro: Sandalwood, Salubelle, Hope, Cheer, Turmeric.

Trodsig: Oregano, Ylang Ylang, Thyme, Hawaiian Sandalwood.

Træthed, fysisk: Basil, Citrus Bliss, PastTense, Air, Red Mandarin, Motivate, Blue Tansy, Star Anise.

Træthed, mentalt: Lemon, Rosemary, Dill, PastTense, Lemon Myrtle, Thinker, Elevation.

Trøstet: Air, AromaTouch, Geranium, Elevation, PastTense, Manuka, Console, Deep Blue, Cheer, Siberian Fir, Beautiful, Holiday Peace.

Tvangstanker: Cilantro, Cypress, Peace, bergamot, Sandalwood, Black Pepper, Purify, Jasmine, Hawaiian Sandalwood.

Tynget: White Fir, wintergreen, Tangerine, Douglas Firm Cilantro, Melissa, Red Mandarin, Manuka, Immortelle, Sunny Citrus, DDR Prime, Console, Passion, Green Mandarin, Arise, Turmeric, Elevation, Cypress.

Tøvende: Lemon, Peppermint, Lemon Myrtle, Thinker.

Tåbelig: Cassi, TerraShield.

Tålmodig: Balance, Thyme, Neroli, Forgive, Serenity, Magnolia.

U

Uansvarlig: Fennel, Ginger, Balance.

Uautentisk, uægte: Kumquat, Black Pepper.

Ubalanceret: Serenity, Citrus Bliss, PastTense, Hinoki, Align, Magnolia, Salubelle, Birch.

Ubeskyttet, føle sig: On Guard, TerraShield, Frankincense, Manuka, Yarrow/Pom, Black Pepper.

Ubeslutsom: Lemon, Peppermint, Lemon Myrtle, Siberian Fir.

Ubetydelig: Cassia, Bergamot, Smart & Sassy, Myrrh, Black Pepper.

Ubetydelighed: Roman Chamomile.

Ubetænsksom: Cinnamon, Forgive, Spikenard, Cumin.

Udbrændthed: Basil, PastTense, Air, Serenity, Calmer.

Udholdende: Helichrysum, Balance, Hope, Thinker.

Udmattet: Basil, Citrus Bliss, PastTense, Air, Red Mandarin, Motivate, Blue Tansy, Star Anise.

Udrensende: Purify, Lemongrass, Bergamot, Frankincense, Zendocrine, Cilantro, Lemon Myrtle.

Udtrykke sig: Lavender, Citrus Bliss, Spikenard, Jasmine, Star Anise.

Udtryksfuld: Lavender, Spearmint, HD Clear, Citrus Bliss, Magnolia.

Uelsket: Bergamot, Air, Lavender, Rose, Jasmine, Hope, Brave, Stronger, Passion.

Ufleksibel, rigid: Cypress, Oregano, Wild Orange, Tangerine, AromaTouch, Hinoki.

Ufokuseret: Lemon, Peppermint, InTune, Lemon Myrtle, Hope.

Ufølsom: Cumin, Oregano, Rose, Geranium, Thyme, Ylang Ylang, Thyme, Passion.

Ugenert: Cassia, Copaiba.

Uinteresseret, ligeglad: Dill, Ylang Ylang, Passion, Motivate, Marjoram.

Uklar: Yarrow/Pom, Ylang Ylang, Thinker, Hope, Elevation, Copaiba.

Ukontrolleret: Balance, Sandalwood, Arborvitae, Oregano, Jasmin, Cumin, Ginger.

Umoden: Geranium, Fennel, Brave, Stronger.

Umotiveret: Motivate, citrus Bliss, Blue Tansy, Litsea, Black Pepper, Dill, Thinker, Motivate.

Underlegen: Bergamot, Pink Pepper.

Undertrykkelse: HD Clear, Copaiba, Geranium, Star Anise, Black Pepper.

Undertrykt: Lavender, Vetiver, Black Pepper, Jasmine, Kumquat, Ylang Ylang, Star Anise, Clove, On Guard, White Fir, Turmeric.

Undgå: Deep Blue, Vetiver, Helichrysum, Balance, Juniper Berry, Jasmine, Turmeric.

Uopfyldt: Roman Chamomile, Jasmin, Neroli, Litsea.

Upålidelig: Balance, Coriander.

Usikker: Beautiful, Myrrh, On Guard, Jasmine, Frankincense, Melaleuca, Manuka, Peace, Yarrow/Pom, Turmeric, Brave, Calmer, Stronger, Cassia, Adaptive.

Usikkerhed: Cassia, Bergamot, Cinnamon, Lemon, Citrus Bliss, Lavender, Pink Pepper, Elevation.

Uskyldig: Ylang Ylang, Geranium, Jasmine, Red Mandarin.

Ustabil: Anchor, Turmeric, Balance, Anchor, Stronger, Brave.

Usympatisk: Neroli, Geranium.

Usårlig: ClaryCalm, Marjoram.

Utaknemmelig: Spikenard, Wild Orange, Helichrysum, PastTense, Douglas Fir, Lime.

Utilfredshed: Spikenard, Wild Orange.

Utilstrækkelig: Bergamot, Smart & Sassy, Pink Pepper, Beautiful, Stronger, Brave, Dill.

Utiltalende: Grapefruit, Smart & Sassy.

Utålmodig: Balance, Thyme, Neroli, Copaiba.

Uværdig: Copaiba, Cassia, Hope, Smart & Sassy, Rose, Oregano, Hawaiian Sandalwood.

Uærlig: Black Pepper, Vetiver, Cassia, Lavendel, Geranium.

V

Vaner, negative: Zencrine, Stronger, Elevation.

Ved siden af sig selv: Align, Rose, Copaiba, Adaptive.

Vejviser: Petitgrain, Niaouli, Myrrh, Elevation, Dream, Copaiba, Aspire, Arise.

Velgørende, omsorgsfuld: Wild Orange, Spikenard, Rose.

Venlig: Geranium, Whisper, Neroli, Pink Pepper, Rose, Melissa, Marjoram, Frankincense, Adaptive.

Viljesvag: Petitgrain, Birch, Melaleuca, Ginger, Clove, Wintergreen,

Visdom: Douglas Fir, Frankincense, Petitgrain, Siberian Fir, Holiday Peace, Siberian Fir, Niaouli, Melissa, Litsea, Coriander.

Voldsom: Peace, Frankincense, Cardamom, Rosemary.

Vred: Cardamom, Thyme, Geranium, Ylang Ylang, Spikenard, White fir, forgive, HD Clear, Turmeric, Purify, Frankincense, Cardamom.

Værdig: Bergamot, Smart & Sassy, HD Clear, Copaiba, Beautiful.

Være i stand til: Clove, Cassia, Ginger, On Guard, Star Anise, Turmeric, Beautiful.

Vævende, vægelsindet: Sandalwood, Green Mandarin, Copaiba.

W-Y

Wellness følelse: Eucalyptus, Patchouli, Fennel, Myrrh, Jamin, Air.

Ydmyg/Ydmyghed: Oregano, Sandalwood, Black Pepper, Adaptive.

Yndefuld: Arborvitae, Rose, Frankincense, Wintergreen, Salubelle, Manuka, Beautiful.

Æ-Ø-Å

Ængstelse: Juniper Berry, Cassia, Cinnamon, Birch, Cypress, Lavender, Myrrh, Spikenard, Steady, Peace, Brave, Stronger, Calmer, Rescuer, Steady. Star Anis, Melaleuca/Tre Tree, Magnolia, Helichrysum, Fennel, Amavi, Air, Adaptive.

Ærlighed: Black Pepper, geranium, Lavender, Lime, Kumquat, Siberian Fir, Frankincense.

Ødelagt: Turmeric, Ylang Ylang, Helichrysum, Frankincense, Eucalyptus, Elevation, Align, Adaptive.

Åbensindet: Clary Sage, Wild Orange, AromaTouch, Rosemary, Thyme, Green Mandarin, Align, Star Anis, Rose, Melissa, Lemon Myrtle, Helichrysum, Geranium, Elevation, Cypress, Arborvitae.

Dette var en lang række følelser, nu håber jeg du har fået lyst til selv at tilføje flere af dine favorit olier til registeret. Slutteligt vil jeg blot sige dig "Tak" fordi du valgte at begive dig med på dette olieeventyr.

TAK

til min søde mand, der altid er meget tålmodig med mit manglende nærvær, når jeg sætter mig til et nyt skriveprojekt. Han lytter, giver mig plads og er frisk på at prøve de essentielle olier jeg præsenterer ham for. Han kender mig heldigvis godt og ved, at når jeg brænder for noget, så må jeg bare se det blive til virkelighed.

Har du spørgsmål eller vil du med i mit olieteam er du er altid velkommen til at kontakte mig.

På www.businessflow.dk finder du en meget mere inspiration om essentielle olier.

I denne version har du fået beskrivelsen af olierne sjæls og hvordan jeg selv bruger olierne. Både den fysisk bog og e-bogen, med hele indholdet, kan du bestille på min hjemmeside

De bedste hilsner fra

Dorteia Uggerhøj

Der er en olie til alt

“Nutidens symptom- og sygdomsforståelse hjælpes godt på vej i denne bog. Bogen giver anledning til selvrefleksion og et dybere kendskab til kroppens signaler og funktioner, og viser, hvor stor magt vi egentlig har til selv, at løfte os derhen hvor vi gerne vil være – støttet af de skønne æteriske olier.

*Min frekvens er løftet og jeg bobler indeni – klar til vækst!
Tak for bogen og tak for dig, Dorteia.”*

Trine Hjort

NLP-psykoterapeut og Spirituel rådgiver



I 2010 udkom debutbogen:

Lektøruddataelse fra DBC Dansk Bibliotekscenter: (Kun 25% af alle bøger får lektøruddataelse).

*"En personlig beretning med et indhold, der rækker ud over det personlige. Let at læse med budskab til mange. **"I selskab med ånder"** er til interesserede, der gerne vil læse en god, personlig beretning om et liv med ånder, og samtidig selv udvikle sig."*



"Den, du elsker". Alt for mange er utilfredse og ulykkelig og ved ikke, hvad de skal gøre, og føler de har gjort alt. Det er trist, fordi det kan blive meget bedre. Bogen giver dig selvindsigt og gode redskaber til at ændre på, hvordan du har det. Luk kærligheden ind – både til dig selv - og til din partner, nuværende eller kommende.

"Der er en olie til alt" er den 8. bog fra Dorte.

**Gå efter dine drømme,
de kan blive
til din virkelighed.**