

Hallo
Lente!



Voorjaar in de lucht

Het voorjaar is een tijd van verandering en vernieuwing. De lente is de perfecte tijd om je huis een grondige schoonmaak te geven, zowel op fysiek als mentaal niveau. Met de stijgende temperaturen en langer wordende dagen is het een goede gelegenheid om het oude los te laten en ruimte te maken voor nieuwe groei.

Etherische oliën kunnen een geweldige aanvulling zijn op je schoonmaakroutine. Deze concentraties van essentiële oliën uit planten, bloemen en kruiden kunnen worden gebruikt voor allerlei doeleinden, zoals het verfrissen van de lucht, het verwijderen van ongewenste geuren en het ontspannen van de geest. Bijvoorbeeld citrusoliën zoals sinaasappel, citroen en grapefruit zijn bekend om hun verfrissende geur en zijn perfect voor gebruik in de lente. Je kunt deze oliën toevoegen aan je stofzuigerzak of een paar druppels in een stofdoek doen voor een snelle opfrisbeurt.

Als je wilt werken aan een mentale opfrissing, kun je ook een paar druppels etherische olie toevoegen aan een diffuser of een paar druppels op een tissue en het in je nabijheid plaatsen. Bijvoorbeeld lavendelolie is bekend om zijn ontspannende eigenschappen en kan helpen om een rustige sfeer te creëren in je huis.

In samenvatting, het voorjaar is een tijd van verandering en vernieuwing, en een grondige schoonmaak van je huis kan helpen om mentaal en fysiek ruimte te maken voor nieuwe groei. Etherische oliën zijn een geweldige aanvulling op deze routine, met hun verfrissende geuren en ontspannende eigenschappen, ze kunnen bijdragen aan een gezonde en aangename sfeer in je huis.



Diffuser blends

Spring clean

2 dr. Lavender
2 dr. Lime
1 dr. Rosemary
1 dr. Lemon

Hello Spring

3 dr. Geranium
2 dr. Lemon
1 dr. Grapefruit

Fresh new start

3 dr. Balance
3 dr. Lime
3 dr. Purify

April Shower

3 dr. Vetiver
3 dr. Lemon



Lemon olie

Lemon etherische olie is een essentiële olie die wordt gewonnen uit de schil van citrusvruchten, met name citroenen. Het wordt vaak gebruikt in aromatherapie en cosmetica vanwege zijn frisse, verkwikkende geur.

Voordelen:

- Lemon etherische olie wordt vaak gebruikt als een natuurlijk reinigingsmiddel en ontsmettingsmiddel.
- Het kan helpen bij het verminderen van huidproblemen zoals acne en eczeem.
- Het kan helpen bij het verbeteren van de huidteint en het verminderen van donkere vlekken.
- Het kan worden gebruikt om de geest te verfrissen en te concentreren, waardoor het een populair ingrediënt is in geuren en aromatherapieproducten.

Toepassingen:

- Voeg een paar druppels toe aan een diffuser om de lucht te reinigen en te verfrissen.
- Voeg een paar druppels toe aan een bad voor een verkwikkende en ontstressende ervaring.
- Meng een paar druppels met een basisolie, zoals amandelolie, en gebruik als huidolie.
- Voeg een paar druppels toe aan een fles water en gebruik als een natuurlijk reinigingsmiddel voor het huis.

Fototoxisch: Lemon etherische olie is fototoxisch, wat betekent dat het de huid kan irriteren of uitdrogen wanneer het wordt blootgesteld aan zonlicht. Het is daarom belangrijk om de olie te verdunnen met een basisolie voordat het op de huid wordt aangebracht en om te voorkomen dat het blootgesteld wordt aan direct zonlicht gedurende 12 uur na aanbrengen.



Wist je dat...

Je een druppel lemon aan je water kan toevoegen. Maar dat er ook andere oliën zijn die je heerlijk door je water, thee of smoothie kan doen.

Etherische olie aan je drinken toevoegen geeft niet alleen meer smaak, maar het heeft ook effect op je lichaam.

Lekkere oliën om uit te proberen zijn.

- Wild Orange
- Lime
- Lemono
- Tangerine
- Grapefruit
- Cinnamon
- On Guard
- Cardamon
- Peppermint
- Spearmint
- Pink Pepper
- Green Mandarin
- Ginger



Roomspray.

Neem een 50 ml. sprayfles, doe daar de oliën in en vul af met gedestilleerd water. Voor het gebruik goed schudden en sprayen maar.

Air fresh

7 dr. Lemon

7 dr. Grapefruit

7 dr. Wild Orange

Mood Boost

15 dr. Wild Orange

5 dr. Lemon

5 dr. Eucalyptus

5 dr. Peppermint



Green clean

Glasreiniger

- ¼ tl vloeibare zeep
- 250 ml water
- 250 ml azijn
- 5 dr. Lemon

Doe alles samen in een spray fles. Spray dit mengsel op je ruiten en veeg schoon met een droge theedoek of een stuk krant (ja echt.. de inkt van de krant zorgt voor een streeploos resultaat).



Brillen reiniger

- 1 dr. vloeibare zeep
- 25 ml. gedestilleerd water
- 25 ml. alcohol 96%
- 1 dr. Lemon

Alles samenvoegen in een 50 ml. sprayflesje schudden en klaar voor gebruik!



Tee tree

Tee tree etherische olie, ook wel bekend als melaleuca olie, wordt gewonnen uit de bladeren van de *Melaleuca alternifolia* boom. Deze olie wordt vaak gebruikt vanwege zijn antiseptische en ontstekingsremmende eigenschappen. Het kan worden gebruikt om huidproblemen zoals acne en schimmelinfecties te behandelen, maar kan ook worden gebruikt om ademhalingsproblemen te verminderen en zelfs als insectenwerend middel.

Tee tree olie wordt vaak gebruikt in schoonheidsproducten zoals gezichtscrèmes en zepen, omdat het helpt bij het verminderen van ontstekingen en het reinigen van de huid. Het kan ook worden toegevoegd aan badwater voor een verfrissende en ontspannende ervaring.

In aromatherapie, wordt tee tree olie vaak gebruikt voor zijn kalmerende en ontspannende eigenschappen. Het kan worden gebruikt in een diffuser of verdund met een dragerolie voor een massage.

Hoewel tee tree olie veilig is voor de meeste mensen, kan overmatig gebruik of onverdunde olie irritatie veroorzaken. Daarom is het altijd aanbevolen om een patch test uit te voeren voordat u de olie op een grotere hoeveelheid van de huid aanbrengt.

Tee tree etherische olie is een veelzijdig en krachtig hulpmiddel voor de gezondheid en schoonheid, en kan een waardevolle aanvulling zijn op uw dagelijkse routine.



Tee tree en schoonmaken

Allesreiniger

Meng 1 eetlepel azijn, 1 eetlepel natriumbicarbonaat, 20 druppels tee tree olie en 1 liter warm water in een sprayfles. Spray op oppervlakken en veeg schoon.

Schimmelreiniger

Meng 1 eetlepel baking soda, 20 druppels tee tree olie en 1/4 kopje water tot een pasta. Wrijf de pasta over de getroffen gebieden en laat 15 minuten intrekken. Spoel goed af en droog af.

Keukenreiniger

Meng 1/4 kopje azijn, 20 druppels tee tree olie en 1 liter warm water in een sprayfles. Spray op oppervlakken en veeg schoon.

Schoonmaakmiddel voor vloeren

Voeg 20 druppels tee tree olie toe aan een emmer met warm water voor een frissere geur en extra desinfecterende werking.

WC-reiniger

Voeg 20 druppels tee tree olie toe aan een toiletreiniger of voeg 20 druppels toe aan een kopje azijn en giet in de toiletspot voordat je gaat schoonmaken.



Hoe lang de
winter ook duurt.
Het wordt altijd
weer voorjaar!



Olish heeft zoveel meer dan alleen etherische oliën. Kijk eens rond op onze website voor meer ideeën. Bij vragen neem gerust contact met ons op, we helpen je graag verder.

Olish
Karen Bakker
Wolvega
06-20610912
info@olish.nl
www.olish.nl



Alle oliën die in deze gids staan vermeld zijn etherische oliën van doTERRA. De oliën van doTERRA zijn CPTG gekeurd en hierdoor weet ik dat deze oliën niet synthetisch zijn maar zuiver en puur zijn, zonder toevoegingen van andere oliën. Mocht je nog vragen hebben, schroom dan niet om mij een berichtje te doen. Ik wil je graag helpen om jou en je naasten te ondersteunen naar een gezondere leefstijl.

Waarschuwing

Mogelijke huidgevoeligheid. Buiten bereik van kinderen houden. Als u zwanger bent, borstvoeding geeft of onder behandeling bent van een arts, raadpleeg dan uw arts. Vermijd contact met ogen, binnenoren en gevoelige gebieden. Mocht u desondanks toch olie krijgen op plekken waar u dit niet wilt, nooit met water spoelen maar dan met een draagolie, b.v. gefractioneerde kokosolie.

