

Karen Bakker

A photograph of three small, empty amber glass bottles of essential oil standing on a rustic wooden surface. Behind the bottles is a vibrant bouquet of fresh flowers, including yellow buttercups, white daisies, and purple forget-me-nots, with green leaves. The scene is set against a dark wooden background. The image is framed by a light green semi-circle at the top and a blue and orange semi-circle at the bottom.

STARTEN MET ETHERISCHE OLIE

OVER KAREN BAKKER - OLISH



WELKOM

Toen ik voor het eerst in aanraking kwam met etherische oliën, was ik sceptisch. Ik vroeg me af of één druppeltje Deep Blue iets zou kunnen doen voor mijn hielspoor. Maar tot mijn verbazing bleek het te werken - na een dag staan op de markt was mijn hielspoor een stuk minder pijnlijk. Dit triggerde mijn belangstelling en ik besloot een workshop te volgen over DoTERRA-oliën. Ik kocht meteen een Home-Essential pakket en ging enthousiast aan de slag met de oliën.

Toen werd ik ook steeds nieuwsgieriger naar deze oliën en besloot ik meer te leren door diverse kennisworkshops te volgen. Mijn enthousiasme was zo groot dat ik iedereen in mijn omgeving begon te behandelen met deze oliën, en toen ik daar zo positieve resultaten mee behaalde, was ik helemaal verkocht. Ik ben van plan om deze praktijk voor de rest van mijn leven voort te zetten.

In eind 2019 besloot ik mijn huidige bedrijf op te zeggen en me volledig te richten op DoTERRA. De corona periode was wel een uitdaging, maar uiteindelijk heeft het mij veel geleerd. Door de etherische oliën ben ik mijzelf ook beter leren kennen. Er waren best wel wat uitdagingen, en de olie heeft mij daar prachtig in ondersteund.

Tegenwoordig ben ik fulltime bezig met deze prachtige oliën en ik wil graag meer mensen kennis laten maken met deze natuurlijke levensstijl.

LIEVE GROET

Karen Bakker



HOE BEGIN JE?



Het is niet moeilijk of ingewikkeld om te beginnen met etherische oliën voor je gezondheid of humeur. Je hoeft hiervoor niet eerst een jaar lang een cursus te volgen. Maar het is wel belangrijk, net als bij zoveel dingen, om de "handleiding" te lezen. In dit boekje geef ik je tips om op een praktische en gemakkelijke manier aan de slag te gaan met etherische oliën. Zo heb je altijd wat in huis en hoef je bij ongemakken niet eerst naar de drogist te rennen.

Als je net begint met oliën, kan het handig zijn om te kiezen voor één of twee losse oliën, afhankelijk van je uitdagingen of budget. Als jij meerdere uitdagingen hebt, zijn er ook pakketten met meerdere oliën.

.Losse oliën vind je op de website : www.olish.nl

Via de links hieronder kun je de workshop volgen voor de uitleg over 3 oliën, de sets met 10 oliën of 12 oliën.

Je vind in dit E-book uitleg over 3 basis oliën, tips over gebruik en verdunnen en een aantal handige recepten om te maken.



BEGINNERS TRIO



HOME-ESSENTIAL KIT



TOGETHER KIT

ALGEMENE TIPS

Etherische oliën zijn populairder dan ooit, wat geweldig is. Maar helaas krijgt niet iedereen altijd de juiste uitleg over hoe ze te gebruiken. Zoals bij veel drogisterijartikelen, is het belangrijk om de gebruiksaanwijzing te lezen. Dit is bij etherische oliën nog belangrijker, aangezien het krachtige producten zijn die afkomstig zijn van moeder natuur. Een van de belangrijkste regels om te volgen bij het gebruik van etherische oliën is verdunning.

Er zijn veel etherische oliën die je moet verdunnen voordat je ze kunt gebruiken. Dit geldt bijvoorbeeld voor de hete oliën cassia, kaneel, kruidnagel, oregano en tijm, die altijd met een basisolie moeten worden verdund. Andere oliën kun je ook verdunnen voor een beter opname, gemakkelijker gebruik of omdat je huid gevoelig kan zijn voor de samenstelling.

Zorg ervoor dat je altijd de beste kwaliteit etherische olie gebruikt en gebruik het in de kleinst mogelijke hoeveelheid. Eén druppel pure lavendel bevat 20.000 moleculen lavendel per cel in je lichaam. Dus je hoeft niet veel te gebruiken om resultaten te zien.

Let erop dat niet alle etherische oliën geschikt zijn om op de huid te gebruiken. Er zijn veel verschillende merken beschikbaar, en sommige voegen alcohol of een basisolie toe, terwijl andere synthetische etherische oliën gebruiken die alleen geschikt zijn voor gebruik in een geurvernevelaar of oliebrander, maar niet op de huid.



ALGEMENE TIPS

Het is altijd verstandig om het advies op het flesje te lezen, de gebruiksaanwijzing te raadplegen of informatie op te zoeken op internet (bijvoorbeeld op de website van het merk) voordat je een etherische olie gebruikt. Zo weet je zeker dat je de olie op de juiste manier gebruikt en dat je geen ongewenste bijwerkingen krijgt. Voor Doterra zoek je op internet naar "pip doterra pdf" aangevuld met de naam van je olie. Op de 'Product Informatie Page' zie je de gebruikswijzing en ook de aanbevolen verdunning van de olie:

A: Aromatisch

T: Topisch (op de huid)

I: Inwendig

N: Neutraal (puur te gebruiken)

S: Sensitief (bij voorkeur verdunnen)

D: Dillute (altijd verdunnen tenzij anders aangeven)



In de volgende pagina's kun je lezen op welke manieren je de 3 veelgebruikte basisoliën kunt gebruiken (aromatisch, topisch of inwendig) en hoe je ze moet verdunnen, afhankelijk van het doel waarvoor je ze gebruikt.

Voor elke olie vind je tips over hoe je de olie kunt gebruiken. Ik raad je aan om er lekker mee aan de slag te gaan en de oliën te ontdekken.



LAVENDEL



OMSCHRIJVING

Lavendel is een van de meest populaire oliën dankzij het rustgevend effect. Het wordt vaak gebruikt om te ontspannen en een goede nachtrust te bevorderen. Naast het goede effect op de huid, kan lavendel ook helpen om beter te slapen. Probeer de olie aan te brengen op je kussen of op je voeten voor het slapen gaan. En hou je niet van de geur van Lavendel, doe dan een druppel onder je voeten en doe er sokken overheen. Zo heb je niet de geur maar wel de weldadige werking van de etherische olie.

LAVENDEL

Lavendel is een echte alleskunner. Als je niet weet welke olie je moet gebruiken, kun je altijd lavendel gebruiken.

AROMATISCHE OMSCHRIJVING

Zoet, citrusachtig, fleurig.

GEBRUIK



AROMATISCH

3-5 druppels in de diffuser voor een ontspannen sfeer in huis



TOPISCH/ OP DE HUID:

Kan in zuivere vorm worden toegepast. Breng direct op de plek aan of op de reflexpunten



INTERN/ INNEMEN

Breng 1-2 druppels onder de tong aan (bv bij hooikoorts). De smaak is niet echt heel lekker, je kan ze daarom ook in een capsule doen. B.v. Veggie Caps.

EMTIONELE WERKING

Lavendel kan helpen bij het verwerken van misbruik en kalmeert opwinding en angst. Het kan ook ondersteunend zijn bij postnatale depressie, stemmingswisselingen, menopauze en mentale stress. .Lavendel beschermt tegen negativiteit, stress, prikkelbaarheid en extreme stemmingen, en kan evenwicht en ontspanning brengen en liefde en tederheid schenken.



OMSCHRIJVING

Citroen, een van dōTERRA's best verkochte essentiële oliën, kent vele voordelen en toepassingen. Voeg citroen toe aan water voor een verfrissende, gezonde boost gedurende de dag. Citroen wordt vaak gebruikt als smaakversterker in desserts en hoofdgerechten. Citroen heeft een verkwikkend en opwekkend aroma.

Wanneer je het toevoegt aan water en etenswaren of inneemt in een Veggiecap, reinigt citroenolie je lichaam en ondersteunt het je spijsvertering. Bij gebruik in de diffuser helpt citroenolie je gemoedstoestand en humeur te verbeteren. Het zorgt voor een opgewekt gevoel en verspreidt blijheid.

LEMON

Citroenolie is heerlijk verfrissend, maar let een beetje op in de zomer. Smeer het dan niet op je huid als je daarna in de felle zon gaat. Je kunt sneller verbranden.

AROMATISCHE OMSCHRIJVING

Citroenolie ruikt schoon, fris, citroenachtig.

GEBRUIK



AROMATISCH

3-5 druppels in de diffuser geeft een zonnige sfeer in huis.



TOPISCH/ OP DE HUID:

1-2 druppels op de gewenste plek of verdun met vloeibare kokosolie. Pas op met de zon!



INTERN/ INNEMEN

Verdun 1 druppel in 100 milliliter vloeistof. Citroen is heerlijk om mee te koken of te bakken. Het is een fijne olie om in koud of warm water (thee) te gebruiken. 1 druppels is voldoende voor een glas.

PEPPERMINT



OMSCHRIJVING

Pepermunt is een heerlijke smaakmaker en helpt bij een frisse adem. Je kunt deze olie gecombineerd met andere oliën ook gebruiken in je diffuser. Natuurlijk is dit een superolie voor massage. Maar deze olie is heel veelzijdig. Zo kun je het gebruiken voor het gevoel van een vrije ademhaling (waarvoor het in veel commerciële verzorgingsproducten ook wordt gebruikt) , maar ook je spijsvertering kun je er super mee ondersteunen.

Pepermuntolie is supersterk, één druppel is genoeg voor 28 koppen pepermunt thee, en het is dezelfde olie die wordt gebruikt om pepermuntjes te maken (met als ander hoofdingrediënt suiker). Ook kun je deze olie gebruiken om het gevoel van hoofdpijn te verlichten. Een van de meest veelzijdige oliën dus!

PEPPERMINT

Wees voorzichtig met het gebruik van menthol, vooral als je het inademt, ermee rolt of het insmeert. Was goed je handen en raak je ogen niet per ongeluk aan om vervelende sensaties te voorkomen. Hoewel het gevoel na een paar minuten wegtrekt, kan het nog steeds onaangenaam zijn om menthol in je ogen te krijgen.

AROMATISCHE OMSCHRIJVING

Pepermuntolie ruikt muntachtig en is fris en kruidig.

GEBRUIK

AROMATISCH



3-5 druppels in de diffuser. Deze kan je goed combineren met andere oliën. Geeft een frisse sfeer in huis.

TOPISCH/ OP DE HUID:



Dit is een pittige olie! Tip: verdun altijd. 4 druppels in een 5ml roller is een fijne verdunning.

INTERN/ INNEMEN



1 druppel is voldoende voor ongeveer 3 liter thee. Een druppel uit een 1ml flesje is ongeveer 1/8 druppel en dat is voldoende voor een glas thee of (warm) water.

VERDUNNEN

Etherische oliën die “neutraal” zijn volgens het productinformatieblad zoals lavendel en teatree (melaleuca) olie, kun je puur gebruiken.

Toch verdun ik deze oliën vaak omdat;

- Het makkelijker smeert.
- Het beter wordt opgenomen door de huid.
- Een lagere dosering nodig is voor kinderen, senioren en mensen met een gevoelige huid.
- De olie als je over-doseert in zeldzame gevallen huidreacties kan veroorzaken.
- Etherische olie wordt beter opgenomen door de huid als je een basisolie, zoals gefractioneerde kokosolie, gebruikt.
- Als je het puur op je huid smeert, wordt ongeveer 4% opgenomen. Als je bij etherische olie een basisolie gebruikt, wordt 80-90% opgenomen.



Verdunnen

Bij twijfel altijd olie verdunnen. Voor kinderen is dit de veiligste manier om olie te geven. Hierbij een super veilige verdunning:

10 ml Gefractioneerde kokosolie of een andere vette basisolie.

0-3 maanden:

0,15 tot 0,3 druppel.

3 – 24 maanden:

0,75 - 3 druppel.

2 – 6 jaar:

3 – 6 druppels.

6 – 15 jaar:

4,5 – 9 druppels.

15 jaar en ouder:

7,5 – 16 druppels.

GEFRACTIONEERDE KOKOSOLIE

Wat is gefractioneerde kokosolie?

- Gefractioneerde kokosolie of MCT olie wordt verkregen door de kokosvet te verwarmen tot boven het smeltpunt. Daarna wordt het afgekoeld en wordt de olie gescheiden van de vloeistof. Deze veelzijdige olie is niet vettig, geurloos, kleurloos en voelt licht aan op de huid. Kokosolie is rijk aan vitamine E.
- Gefractioneerde kokosolie wordt vaak afgekort als FCO. Het is kokosolie die is gedestilleerd. Waarom doen ze dit? Normaal is kokosvet hard. Dit komt door het la urinezuur dat erin zit. Dit stofje stolt bij 25 graden. En hard kokosvet is niet handig te gebruiken voor massages. Je kunt het ook niet goed mengen met etherische olie. Wil je dat wel, dan moet je kokosvet au bain-marie verwarmen en op die manier je mixen maken.
- Wat zijn de voordelen van FCO voor je huid? Kokosolie kom je in veel cosmetica tegen als voedend bestanddeel. De olie heeft qua vocht een wat andere functie dan andere natuurlijke oliën. Waar sommige ingrediënten diep in je huid doordringen, zorgt kokosolie voor een beschermend laagje. Dit laagje op je huid zorgt ervoor dat andere producten (zoals dagcrème) goed door je huid worden vastgehouden



VERDUNNEN

- Voordat je een etherische olie gebruikt, is het altijd aan te raden een huidtest te doen, om te zien hoe je huid reageert. Breng een kleine hoeveelheid olie aan op je pols en wacht 20 minuten om te zien of er een effect is. Controleer je pols op roodheid en irritatie.
- Als je huid rood wordt na het gebruik van een etherische olie, breng dan onmiddellijk een basisolie aan, zoals olijfolie als dat het enige is wat je bij de hand hebt. Maak je huid af met een keukenrol of theedoek en herhaal dit indien nodig. Leg vervolgens een natte, koude handdoek op je huid om de irritatie te verminderen. Houd in gedachten dat olie en water niet mengen, dus het kan moeilijk zijn om de olie van je huid te verwijderen met water en zeep alleen.

	Verdunnen
	Bij twijfel altijd olie verdunnen. Voor kinderen is dit de veiligste manier om olie te geven. Hierbij een super veilige verdunning:
	10 ml Gefractioneerde kokosolie of een andere vette basisolie.
	0-3 maanden: 0,15 tot 0,3 druppel.
	3 – 24 maanden: 0,75 - 3 druppel.
	2 – 6 jaar: 3 – 6 druppels.
	6 – 15 jaar: 4,5 – 9 druppels.
	15 jaar en ouder: 7,5 – 16 druppels.

VERDUNNEN

Hete oliën (D):

o.a. kruidnagel, cassia, kaneel, oregano, tijm.

Sensitieve oliën (S) :

o.a. ademmix, bergamot, beschermende mix cedarwood, opwekkende mix, spiermix, eucalyptus, venkel, geranium, gember, citroengras, limoen, pepermint, petitgrain, spearmint, copaiba, wintergroen, zwarte peper.

Neutrale oliën (N):

o.a. aborvitea, basilicum, blauw boerenwormkruid, kardamom, koriander, scharlei, cyrpress, douglas fir, frankincense, grapefruit*, helichrysum, jeneverbes, lavendel, citroen*, marjoram, melaleuca, melisse, mirre, patchouli, kamille, sandelwood, siberische den, spikenard, manderijn, vetiver, sinaasappel, ylang ylang, spijsverteringsamenstelling.

*let op: als je deze oliën (verdund) op je huid smeert, blijf dan minimaal 12 uur uit de zon of langer bij bergamot (36 uur).

IDEEËN OM ZELF TE MAKEN

BADZOUT RECEPT

Basis recept

2 cup Epsom zout

2 cup zeezout

1 cup Baking soda

Doe voor het badderen in
totaal ongeveer 6-10 druppels
etherische olie op 1 cup
badzout.



Stress relieve

2 dr. Frankincense

2 dr. Lavender

2 dr. Balance

Sore Muscles

2 dr. Frankincense

2 dr. Lavender

2 dr. Marjoram

Sleep Well

2 dr. Cedarwood

2 dr. Frankincense

2 dr. Serenity

DIFFUSER BLENDS

LAAT LOS

1 dr. Douglas fir
2 dr. Forgive



FRISSE START

3 dr. Lime
2 dr. Teatree
2 dr. Spearmint



- Oliën zijn een natuurproduct en ze hebben heel veel voordelen, mits zorgvuldig gebruikt. Je eet ook geen 2 bossen pepermunt op of smeert een liter citroensap op je huid. Dus volg de adviezen op!
- Lees altijd de PIP, het product informatie blad. Iedere olie heeft zijn eigen PIP.
- Doe altijd eerst een huidtest. Rol een beetje aan de binnenkant van je pols en kijk na 2 uur hoe je reageert.
- Heb je een huidreactie op een olie? Pak dan een basisolie, bijvoorbeeld olijfolie en smeer dit erop. Haal eraf met een theedoek of keukenpapier.
- Blijf uit de zon met oliën die fotosensitief zijn. Check dit in de PIP.
- Gebruik geen olie in je oren, in je ogen en smeer het niet op je geslachtsdelen. Dat is niet goed en doet echt pijn.
- Check altijd de juiste verdunning.
- Hoewel kinderen, dieren en ouderen veel profijt kunnen hebben van oliën, vereisen zij een andere, meer zorgvuldige aanpak.

NU KAN JE BEGINNEN

Wat krijg je bij aanschaf via ons. (Olish)

- Goodiebag met de handige DIY rollerset.
- Diverse tearpads met heel veel informatie
- 234 pagina's tellend document met alle oliën en hun toepassingen.
- Toegang tot de Kennisklassen t.w.v. 100 euro per jaar
- Telefonisch/zoom advies gesprek
- Besloten WhatsApp groep
- Een prachtig product boek met een stickervel
- Inclusief doterra account met 25% korting op vervolg bestellingen

** Er is geen verplichting tot aanschaf of vervolg aankopen. Dat mag natuurlijk wel!*

**Je kunt gebruik maken van deze aanbieding als je je afgelopen 6 maanden niet zelf hebt besteld via je eigen doterra account/ als je geen actief doterra account hebt.*

Je hebt de mogelijkheid om deel te nemen aan het fantastische cadeau systeem van doterra. Je spaart punten die je in kunt wisselen voor leuke gratis oliën. Ook zijn er speciale aanbiedingen voor deelnemers met limited edition oliën.



Je kan ook altijd een losse olie kopen om eerst eens uit te proberen. Kijk op www.olish.nl in de webshop, daar vind je alle oliën van DoTERRA. Ook diverse accessoires die handig zijn om in huis te hebben, zodat je altijd b.v. een roller kan maken of een spray.

Heb je al oliën in huis? Dan zijn dit handig producten om aan te schaffen:

1. Kokosolie
2. Rollers
3. Inhalers
4. Sprayflesjes
5. Een box, tasje of doos



DISCLAIMER

Disclaimer: Olish is geen arts en niet gemachtigd om diagnoses te doen, ziekten vast te stellen of claims te doen ter genezing van ziektes. De producten en adviezen zijn geenszins bedoeld als vervanging voor medische raad van professionele artsen. Indien de Klant aan een ziekte of verwonding lijdt, dient deze een gekwalificeerde arts te raadplegen.

De productinformatie en producten zijn niet bedoeld om ziektes te diagnosticeren, te behandelen, te genezen of te voorkomen. De producten aangeboden door Olish dienen altijd gebruikt te worden volgens de instructie gegeven door Olish, of zoals op de verpakking van het betreffende product wordt vermeld.



<https://www.instagram.com/olishdoterra/>



<https://www.facebook.com/karenbakkerolish>

Olish

Karen Bakker

06-20610912

www.olish.nl

info@olish.nl

