

El-Book



Winterkwaaltjes

Mini-gids om winterkwaaltjes te lijf te gaan met Essentiële Oliën.

CREATED BY

Ellen Huys

De ultieme
MINI-GIDS
bij winterkwaaltjes





WINTERKWAALTJES

Ervaar de kracht van essentiële oliën tijdens de winterperiode .





Hi, ik ben Ellen

WWW.BEAUTIQUE4EVERYONE.COM

Normaal wil ik iedereen doen stralen met make-up zonder uren voor de spiegel te staan . Maar in mijn reis naar volledige "schoonheid" kwam ik tot de constatactie dat ook je van binnenuit verzorgen uiterst belangrijk is . Zo kwamen de Essentiële oliën op mijn pad ! En wat een ervaring was dit De perfecte aanvulling in mijn zoektocht naar volledige schoonheid!



welkom



Super leuk dat je interesse hebt in dit E-Book !

Hierin wil ik je laten kennis maken met de kracht van essentiële oliën . Zelf kan en mag ik mij geen medicus noemen maar ik kan je wel bijbrengen dat essentiële oliën heel veel kunnen betekenen bij ontelbare kwaaltjes en andere innerlijke en uiterlijke probleempjes .

Zo kunnen ze vele winterkwaaltjes helpen kalmeren, verdraagbaarder maken en vaak ook soms helpen verdwijnen .

Graag geef ik je eerst een korte uitleg over wat essentiële oliën juist zijn en hoe je ze kan gebruiken . En als grote extra bezorg ik je nog enkele receptjes die je je gure wintermaanden zeker gaan helpen overbruggen.

Heel veel plezier met dit E-Book !

Ellen xxx



TABLE OF CONTENTS

01

Wat is essentiële olie?

02

Waarom zou je essentiële olie gebruiken ?

03

Hoe gebruik je essentiële olie ?

04

Ga je winterkwaaltjes te lijf met deze diy-blends





01 WAT IS ESSENTIËLE OLIE?

Wel heel eenvoudig eigenlijk ...

Essentiële olie is een hoog geconcentreerde, aromatische essentie verkregen uit bloemen, grassen, hars, kruiden, struiken, bomen en planten..

Het is eigenlijk het natuurlijke immuunsysteem en bescherming van de plant zelf. Een plant zit namelijk vast met zijn wortels in de grond en kan dus niet gaan lopen als er iets aan de hand is . Wij kunnen bijvoorbeeld gaan lopen om te schuilen bij regen of onweer.

Een plant kan dat uiteraard niet en gaat beschadiging oplopen

Het essentiële stukje uit die plant gaat er voor zorgen dat de plant zich kan herstellen wanneer het wordt aangevallen door schadelijke factoren. Een plant heeft dus zijn eigen herstelsysteem .

Dit maakt dan ook dat essentiële oliën ZO krachtig zijn, ook voor ons om te gebruiken.





Het is al lang geweten dat de geneeskunde ontstaan is uit "plantenwijsheid". Verschillende planten hebben hun specifieke eigenschappen. Sommige hebben antibacteriële en sommige relaxerende eigenschappen. Andere planten hebben dan weer het vermogen om een energieboost te geven... Het is dus die kracht die wij gaan gebruiken.





02 WAAROM ZOU JE ESSENTIËLE OLIE GEBRUIKEN?

Waarom zou jij essentiële olie gaan gebruiken terwijl je jezelf optimaal voelt vol energie ?

Wel...onze levens zitten vol chemicaliën die ons zwak en ziek maken. Ze gaan je immuunsysteem verzwakken, je moe maken en je tegenhouden om een lang en energiek leven te leiden .
En hoe meer en hoe langer we van die "rommel" op ons lijf krijgen hoe moeilijker het wordt om ons sterk te houden .

Die chemische troep kan je vooral vinden in onze voeding, de lucht, verzorgings- en huishoudproducten, en niet te vergeten ook in onze emoties... zoals stress en negatieve emoties.

" Waarom zou je je laten in de maling nemen door al die chemische rommel als de natuur een oplossing heeft? "



Waarom?

Uiteraard zijn er zaken waar advies van de dokter echt wel nog noodzakelijk is maar er zijn ook kleinere ongemakjes, waarvoor je eigenlijk niet naar de dokter hoeft te lopen en waarbij het wel handig kan zijn dat je een natuurlijke oplossing hebt.

MAAR ... we zijn zo gewend aan wat we gewoon zijn. En we weten vaak niet hoe we het anders kunnen aanpakken.

En ik begrijp je absoluut. Toen ik voor mezelf op zoek ging was dit ook een zoektocht waar tijd, energie, maar vooral ook goede gewoontes en onderzoek in kroop. Want we zijn zo gewoon van onmiddellijk naar een bruistablet te grijpen wanneer we bv hoofdpijn hebben. Dit is omdat je uit gewoonte gaat grijpen naar middelen die je kent. En net op dit moment komt het erop aan om eens te kijken welke andere natuurlijke middelen hiervoor bestaan. En eens je je hier gaat in verdiepen dan verzeker ik je dat je helemaal geobsedeerd zal geraken!



**" Wist je dat reeds 43%
van de bevolking de
voorkeur geeft aan
natuurlijke middelen ? "**





HOE GEBRUIK JE ESSENTIËLE OLIE ?

Eigenlijk kan ik je heel kort en krachtig zeggen hoe je essentiële olie kan gebruiken:

***Aromatisch**

***Lokaal**

***Oraal**

Maar niet iedereen begrijpt volledig hoe je juist essentiële olie op deze manieren kan gebruiken en waar je bovendien ook rekening moet mee houden.

Ik ga je op weg helpen om te leren hoe je etherische oliën op de juiste manier kan gebruiken, verdunnen, hoe je je eigen rolflesjes kan maken en ik deel ook een aantal blends die ideaal zijn voor de winter.

Dus ben je nog nieuw in dit alles of ben je gewoon op zoek naar een refresher lees dan vooral verder !



Aromatisch

DIFFUSER- Bij essentiële olie denkt men meestal onmiddellijk aan Diffusen. Een diffuser, verdamer, ... of hoe men het ook heet is dan ook de meest gebruikte manier om om te gaan met essentiële olie.

Diffusers verspreiden kleine moleculen van essentiële oliën in de lucht waardoor ze de stemming beïnvloeden, het immuunsysteem stimuleren, de luchtwegen openen en de lucht reinigen

Vul uw diffuser met water tot aan de vullijn en voeg dan je druppels etherische oliën toe.



HANDEN- Geen diffuser bij de hand? Geen probleem... 1 à 2 druppeltjes olie op je handen, even met de wijzers in de handen over elkaar wrijven en een cupje maken over de neus

Dit is een geweldige manier om aromatische voordelen te krijgen wanneer je het huis uit bent.

Try out:

**Natuurlijke "opkikker" voor in de middag:
1 dr. Orange en 1 dr. Pepermunt**

Na het inademen kan je overgebleven oliën op de achterkant van je nek inmasseren.



Nog meer aromatische manieren...

STOOMBEKER- Vul een kom met heet water en voeg 1-3 druppels etherische olie toe. Ga boven de kom staan en adem de stoom in.

FLES- Je kan de voordelen van aromatherapie ervaren alleen door het inhaleren van een essentiële olie recht uit de fles.

SPRAY- Voeg 10-15 druppels etherische olie toe aan een (glazen) spuitfles en nevel in de lucht.

KLEDING- Voeg een paar druppels etherische oliën toe op je shirt om aromatische voordelen te plukken door de dag. Het is vooral leuk om deze methode te gebruiken bij Babies!

DIFFUSER JEWELRY- Je kan specifieke sieraden kopen die gemaakt zijn voor aromatherapie. Een paar druppels etherische olie aan een ketting, ring of armband. Heerlijk !



*Never Underestimate
the power of a good
blend on a bad day*



Lokaal

ROLLERFLESJES- Deze maken het eenvoudig om essentiële oliën aan te brengen op de huid.

Ze zijn perfect voor het gebruik onderweg of om te bewaren in je tas of auto. Etherische oliën kunnen lokaal gebruikt worden om je feelgood te ondersteunen, onzuiverheden op de huid te reinigen en spanning te verlichten.

Om een rollerfles te maken, voeg je de essentiële oliën toe aan je rollerfles en vul je aan met een draagolie.



Het beste kies je voor amberkleurig of blauw gekleurde glazen rollerflesjes. Helder glas kan er namelijk voor zorgen dat de specifieke eigenschappen van de olie verminderen door het direct zonlicht dat doorgelaten wordt.

BESTE PLAATS OM LOKAAL AAN TE BRENGEN

Onderkant van de voeten
Drukpunten
Aandachtsgebied
Achter oren
Achterkant van de nek
Langs de wervelkolom



Nog meer lokale manieren...

LOTION- Voeg essentiële oliën toe aan lotion voor een rustgevende rugmassage. Gebruik 5-7 druppels per 1/4 kopje.

ZALF- Maak een zelfgemaakte zalf met behulp van essentiële Oliën. Kijk verder voor een DIY Homemade huidzalf tegen eczeem en andere onzuiverheden.

SHAMPOO- Voeg een paar druppels etherische oliën toe aan uw shampoo om de haargroei te bevorderen, om meer volume te krijgen en om de hoofdhuid te reinigen. Beste essentiële oliën voor het haar: rozemarijn, lavendel en Tea Tree.

Recept: DIY Homemade Huidzalf

Ingrediënten:

1/2 kop sheaboter
1/2 kop kokosolie
1/4 kop bijenwas
1 eetlepel rauwe honing
10 druppels lavendel
8 druppels frankincense
5 druppels Tea Tree
5 druppels geranium

Aan de slag:

Smelt de sheaboter, kokosolie en bijenwas au bain marie.
Haal van het vuur en laat iets afkoelen.
Roer er de rauwe honing en etherische oliën door.
Giet over in een sluitbaar metalen doosje.
Laat uitharden met het deksel eraf.
Breng aan op het gewenste gebied





Checklist

VEILIGHEID VOOR LOKAAL GEBRUIK



Sommige oliën worden beschouwd als "clean" wat betekent dat ze veilig zijn om rechtstreeks op de huid aan te brengen. Bij gebruik van een olie die niet "clean" is, moet deze worden verdund.



Bij twijfel altijd verdunnen! Het verdunnen van een etherische olie gaat er niet voor zorgen dat deze minder effectief is. Draagoliën zorgen er zelfs voor dat de olie nog beter in de huid te dringt.



Altijd verdunnen bij gebruik bij kinderen, ouderen of iemand met een gevoelige huid.



Doe nooit oliën in ogen of oren.



Oraal

INNAME VAN OLIËN

Etherische oliën kunnen ingenomen maar belangrijk is wel dat je rekening houdt met een aantal richtlijnen.

NIET ALLE ESSENTIËLE OLIËN ZIJN
GELIJK GEMAAKT.

HIER ZIJN ENKELE DINGEN OM OP TE
LETTEN:

- *Zorg ervoor dat u biologische oliën gebruikt.

- *Controleer of uw essentiële oliën zijn getest via een onafhankelijk laboratorium van derden.

- *Controleer waar en hoe uw essentiële oliën ontwikkeld zijn

- *Zorg ervoor dat de olie 100% zuiver is, zonder vulstoffen of andere toevoegingen. Dit kan een hele uitdaging zijn om hier achter te komen. Essentiële oliën worden namelijk niet gereguleerd door de Fda (Food & Drug Administration)



Hoe essentiële oliën oraal te gebruiken

VEGGIE CAPSULE- Voeg 1-2 druppels etherische olie toe aan een capsule/gelule en slik door met voldoende water, net als een pil. Wilt u de capsules van tevoren maken, voeg dan een draagolie toe.

WATER- Voeg 1-2 druppels toe aan water. Ik hou van het toevoegen van citrus etherische oliën aan mijn water door de dag of 's morgens op de nuchtere maag.

ONDER DE TONG- Druppel 1-2 druppels onder de tong, houd het 30 seconden vast en slik door.

Checklist: Veiligheid voor Oraal gebruik

- ✓ Raadpleeg altijd een arts voordat je oliën inneemt
- ✓ Als u een hete olie gebruikt, neem deze in via een veggie capsule.
- ✓ Het wordt niet aanbevolen voor een kind jonger dan 12 jaar om essentiële oliën in te nemen.
- ✓ Neem slechts 1-2 druppels tegelijk in





Use
in them
in
Style

Blooming
BLENDS

GA JE WINTERKWAALTJES TE LIJF MET DEZE DIY-BLENDS

Verkoudheid, hoest, sinusitis, griep, koorts, rillingen, pijn, keelpijn, hoofdpijn, hoest, verstopte neus,... We krijgen er steeds opnieuw mee te maken ... DE WINTERKWAALTJES!

Meestal worden deze winterkwaaltjes veroorzaakt door virussen. Dit zijn zeer kleine ziekteverwekkers die in een cel infiltreren om zich te kunnen vermenigvuldigen en zo te overleven. Zodra ze via speeksel, sputum, hoesten of niezen uit het lichaam worden gedreven, sterven ze af.

Een virus is zeer besmettelijk omdat het zich snel verspreidt, en nog meer tijdens de incubatieperiode, wanneer u geen symptomen hebt. Een virus is anders dan een bacterie en infiltreert in de cel om te overleven, terwijl de bacterie zichzelf deelt. Daarom spreekt men in het geval van een bacterie van een infectie, waarvoor vaak een antibioticum nodig is. In geval van een virus zal uw arts, behalve rust, niets voorschrijven. Soms paracetamol om de koorts te laten zakken en de pijn te verminderen.



Dit is waar aromatherapie om de hoek komt kijken. Wist je dat er een hele reeks Essentiële oliën zijn die je kunnen helpen in het verslaan van deze winterkwaaltjes?

Enerzijds zijn er de Antivirale oliën die heel doeltreffend zijn zowel ter preventie als in geval van een effectief virus.

Door altijd een antivirale olie bij u te hebben, vooral op plaatsen met een hoog risico zoals openbare plaatsen, kunt u deze inademen of aanbrengen om uw luchtwegen regelmatig te ontsmetten en te voorkomen dat virussen zich - ongevraagd - nestelen.

Anderzijds zijn er ook antibacteriële etherische oliën die anders zijn dan een antivirale olie. Maar in dit E-book wil ik je vooral op weg helpen om de virussen en winterkwaaltjes te voorkomen of aan te pakken. Ik heb dan ook een hele reeks receptjes die je kan gebruiken voor je inhaler, roller, diffuser,... of die je zelfs oraal zou kunnen innemen via Gelules. Het is net aan jou om te beslissen waar je voorkeur naar uitgaat.



”

*Back off Energy
Vampires.*

*I have a squirt gun
full of essential oils
and I'm not afraid
of using it !*



Diy-Blends

VERKOUDHEID :

Met een verkoudheid krijgt iedereen wel eens te maken tijdens de winter. Onderstaande receptjes kunnen je daar alvast heel goed bij helpen.

* STUFFY NOSE (verstopte neus)

Last van een verstopte neus ? Maak dan een inhaler met onze Stuffy Nose - formule. Een paar keer per dag goed opsnuiven en je zal merken dat je snel van die vervelende verstopte neus verlost zal zijn !

* BREATH EASY

Niets vervelender dan moeilijk kunnen ademen als je een verkoudheid hebt. Daarvoor is onze Breath Easy ideaal. Net zoals de Stuffy Nose kan je deze gebruiken via een inhaler. Een paar keer goed opsnuiven en krijg terug die vrije adem.

Extra Tip :

Gebruik deze blends ook eens in je diffuser.

S T U F F Y

Nose



STUFFY NOSE RECEPT



2dr. Thieves



2dr. R.C.



2dr. Lavendel

PERFECT BLEND

Maak de perfecte blend door 2 druppels van elke olie op de vulling van een inhaler te doen! Gebruik wanneer gewenst door de olietjes goed op te snuiven via de inhaler!

B R E A T H

Easy



BREATH EASY RECEPT



2dr. Copaiba



2dr. Eucalyptus



2dr. R.C.

PERFECT BLEND

Maak de perfecte blend door 2 druppels van elke olie op de vulling van een inhaler te doen! Gebruik wanneer gewenst door de olietjes goed op te snuiven via de inhaler!



* VAPO RUB

Loopneuzen, hoofdpijn, een hoest die niet weggaat, we krijgen er allemaal mee te maken. Of je nu een volwassene of kind bent, deze zelfgemaakte rub zal geweldig werken om je te helpen gemakkelijker ademen en je veel vlugger terug fit te voelen. Best s' avonds voor het slapen aanbrengen op je voetzolen, borstkas en/of eventueel ook aan de rugkant.

Ben je niet zo voor een Vapo-Rub dan kan je de Essentiele olie eventueel ook druppelen in een rollertje en aanlengen met draagolie.

V A P O *Rub*



HOMEMADE VAPO RUB RECEPT



20dr. Eucalyptus



10dr. Peppermint



60gr. Kokosolie

PERFECT BLEND

Smelt de kokosolie Au Bain Marie en laat afkoelen tot handwarm. Voeg 20 druppels Eucalyptus en 10 druppels Peppermint toe en meng goed ! Vul een glazen pot met deze DIY Vapo Rub en sluit goed af.

* HATSJOE

Onze Hatsjoe-Blend is echt een speciale en kan voor een hele reeks winterkwaaltjes gebruikt worden. De beste manier om deze aan te brengen is via een rollertje. Ik leg je hieronder graag uit waar je deze magische blend best aanbrengt voor welk winterkwaaltje!

Verkoudheid: Elke ochtend en avond op je voetzolen, dit kan ook preventief als je snel vatbaar bent voor verkoudheden

Keelpijn: Breng regelmatig aan langs de klieren en op de keel

Griep/ Koortsig : Breng regelmatig aan op voorhoofd en/of de slapen.

Hoofdpijn : Breng regelmatig aan langs de slapen

Hoesten : Breng regelmatig aan op de borstkas

H A T S J O E

Blend



HATSJOE RECEPT		
 5dr. Thieves	 5dr. Purification	 5dr. Peppermint
PERFECT BLEND		
Maak de perfecte blend door 5 druppels van elke olie in een rollertje te doen! Leng verder aan met draagolie. Gebruik wanneer gewenst door de olietjes aan te brengen op het lichaam!		

Diy-Blends

WINTERTENEN EN - HANDEN

* WINTERTOES MAGICAL BLEND

Gloeïende, pijnlijk, jeukende en gezwollen tenen, voeten of handen zijn meestal het gevolg van het te lang blootstellen aan koude waardoor de doorbloeding van de haarvaatjes in de huid verstoord raken. Iedereen kent ze wel ... De Wintervoeten of -handen.

WINTERTOES *Magical Blend*



WINTERTOES MAGICAL BLEND RECEPT



15dr. Lavendel



15dr. Tijm



15dr. Rozemarijn



15dr. Gember



Draagolie

PERFECT BLEND

Maak de perfecte blend door de druppels van elke olie in een rollertje of druppelflesje te doen! Leng verder aan met draagolie. Gebruik wanneer gewenst door de olietjes aan te brengen op het lichaam!

Genezen van wintertenen of -handen is niet zo eenvoudig, daarom is het beter van ze te proberen voorkomen. Draag bv wollen sokken ipv synthetische (deze stimuleren transpiratie waardoor de huid teveel afkoelt). Als preventie kan je ook onze Magical blend regelmatig gebruiken door je voeten of handen er even mee in te masseren zodat je je bloedcirculatie voldoende blijft stimuleren. Heb je het toch vlaggen kan onze Magical Blend ook voor de nodige verlichting zorgen of zelfs helpen bij de genezing door dagelijks (best 's morgens en 's avonds) je voeten of handen in te masseren. Hierdoor zal je bloedcirculatie gestimuleerd worden en heb je veel meer kans op herstel.



Diy-Blends

VERMOEIDHEID:

Door het te weinig zonlicht kunnen we in de winter heel vermoeid lopen. Maar ook doordat er een sluimerend griepje in aantocht is .

Sommige Blends kunnen je helpen met die vermoeidheid te overwinnen.

Ik geef je graag 3 blends mee die je energie en focus terug een boost gaan geven.

Maak er een rollertje mee of gewoon diffusen in de ruimte waar je verblijft .
Succes gegarandeerd!

FOCUS



FOCUS BLEND RECEPT



4dr. Cedarwood 4dr. Lavender 4dr. Vetiver

PERFECT BLEND

Maak de perfecte blend door de druppels van elke olie in een rollertje te doen! Leng verder aan met draagolie. Gebruik wanneer gewenst door de olietjes aan te brengen op het lichaam!

UPLIFTING

Blend



UPLIFTING BLEND RECEPT



4dr. Lemon



2dr. Peppermint

PERFECT BLEND

Maak de perfecte blend door de druppels van elke olie in een rollertje te doen! Leng verder aan met draagolie. Gebruik wanneer gewenst door de olietjes aan te brengen op het lichaam!

ENERGY

Blend



ENERGY BLEND RECEPT



5dr. Bergamot



6dr. Lemon



2dr. Peppermint



6dr. Orange

PERFECT BLEND

Maak de perfecte blend door de druppels van elke olie in een rollertje te doen! Leng verder aan met draagolie. Gebruik wanneer gewenst door de olietjes aan te brengen op het lichaam!

Diy-Blends

MAAGPIJN:

Niet echt een typisch winterkwaaltje maar iedereen heeft ooit wel eens te maken met maagpijn of spijsverteringsproblemen. Heb je een beetje teveel gegeten, ligt er iets op je maag of verteer je sommige etenswaren niet zo goed? Ga dan aan de slag met 1 van deze blends en breng ze aan over de maagstreek of maak je eigen gellulletjes die je kan innemen met voldoende water ... Je zal binnen enkel minuten al een serieuze verandering ervaren!

TUMMY TAMER Blend



TUMMY TAMER RECEPT

	
10dr. Di-Gize	10 dr. Peppermint

PERFECT BLEND

Maak de perfecte blend door de druppels van elke olie in een rollertje te doen! Leng verder aan met draagolie. Gebruik wanneer gewenst door de olietjes aan te brengen op het lichaam!

DIGESTIVE Blend



DIGESTIVE RECEPT

				
3dr. Venkel	1dr. Lemon	4dr. Gember	5dr. Peppermint	2dr. Frankincense

PERFECT BLEND

Maak de perfecte blend door de druppels van elke olie in een rollertje te doen! Leng verder aan met draagolie. Gebruik wanneer gewenst door de olietjes aan te brengen op het lichaam!

Diy-Blends

GRIEPERIG/KOORTSIG:

De griep ... 1 van de meest voorkomende winterkwaaltjes waarbij we ons echt kunnen voelen als een "vod"

Onze Hatjsoe-blend is hier zeker en vast al een redder in nood maar met onze Immune Booster geef je je immuniteit nog een extra boost !

Maak er zelf je rolletjes van of ook perfect in te nemen als preventie via Gellulletjes !

IMMUNE BOOSTER *Blend*



IMMUNE BOOST RECEPT				
				
10dr. Thieves	2 dr. Lemon	3dr. Oregano	3dr. Frankincense	3dr. Purification
PERFECT BLEND				
Maak de perfecte blend door de druppels van elke olie in een rollertje te doen! Leng verder aan met draagolie. Gebruik wanneer gewenst door de olietjes aan te brengen op het lichaam!				

Diy-Blends

HOOFDPIJN:

Bij een griepje hoort vaak ook hoofdpijn maar ook bij gewone migraine kan onze Ache Away Blend terug rust brengen en je hoofdpijn verlichten of zelfs doen verdwijnen. Uiteraard is er ook nog onze Hatsjoe Blend die je hierbij ook kan helpen .

Maak er zelf je rolletjes van en breng regelmatig aan op de slapen !

ACHE AWAY *Blend*



ACHE AWAY RECEPT			
			
5dr. Copaiba	10dr. Lemongrass	5dr. Peppermint	3dr. Kruidnagel
PERFECT BLEND			
Maak de perfecte blend door de druppels van elke olie in een rollertje te doen! Leng verder aan met draagolie. Gebruik wanneer gewenst door de olietjes aan te brengen op het lichaam!			

Diy-Blends

SPIERPIJN:

Wanneer we griepig zijn kunnen we pijnlijke spieren hebben. Maar uiteraard ook als we bv. een beetje te actief bewogen hebben.

Ik geef je graag 3 blends mee die een kalmerend, verlichtend en ontspannend effect gaan hebben op je spieren.

Maak er een rollertje mee en breng regelmatig aan over de pijnlijke spieren. Succes gegarandeerd!

STIFF MUSCLE

Blend



STIFF MUSCLE RECEPT



PERFECT BLEND

Maak de perfecte blend door de druppels van elke olie in een rollertje te doen! Leng verder aan met draagolie. Gebruik wanneer gewenst door de olietjes aan te brengen op het lichaam!

PAIN RELIEF

Blend



PAIN RELIEF RECEPT



PERFECT BLEND

Maak de perfecte blend door de druppels van elke olie in een rollertje te doen! Leng verder aan met draagolie. Gebruik wanneer gewenst door de olietjes aan te brengen op het lichaam!

MUSCLE RELIEF

Blend



MUSCLE RELIEF RECEPT



PERFECT BLEND

Maak de perfecte blend door de druppels van elke olie in een rollertje te doen! Leng verder aan met draagolie. Gebruik wanneer gewenst door de olietjes aan te brengen op het lichaam!



THE BEST IS YET TO COME.

WILLIAM SHAKESPEARE

Michelle Lim

YOUNG  LIVING
ESSENTIAL OILS





Dankjewel!

*Ik hoop dat deze gids nuttig
was en dat je meer
te weten bent gekomen over
het gebruik van essentiële
oliën.*

Liefs ...

Ellen xxx



EXTRA BONUS

*Van lezen naar voelen –
jouw volgende stap na het e-book ‘Winterkwaaltjes’*

Je hebt nu kunnen ontdekken hoe krachtig essentiële oliën kunnen zijn om je lichaam en energie te ondersteunen tijdens de koude wintermaanden.

Maar... er is een groot verschil tussen erover lezen en het ook écht ervaren. 🌸

Daarom heb ik iets bijzonders voor jou gecreëerd:

mijn Feel & Glow Kit — een natuurlijke start om stap voor stap de magie van essentiële oliën in je eigen leven te brengen.

In deze kit vind je 6 zorgvuldig gekozen essentiële oliën die perfect aansluiten bij het thema van dit e-book: weerstand, energie, ontspanning en emotioneel evenwicht.

Bij elke olie hoort een klein boekje met uitleg over het gebruik, de werking en de energetische kracht die ze in jouw lichaam en gemoed brengen.

🌿 Maar dat is nog niet alles.

Bij aankoop van de Feel & Glow Kit krijg je ook toegang tot mijn exclusieve mailinglijst, waarin ik dieper inga op het gebruik van oliën in het dagelijkse leven.

Je ontvangt niet alleen extra tips, DIY-receptjes en feelgood-inspiratie, maar ook een gratis mini-AFT-sessie 🌟

AFT (Aroma Freedom Technique) is een zachte methode die essentiële oliën combineert met gerichte affirmaties en ademhaling om oude emotionele blokkades los te laten en weer in verbinding te komen met je natuurlijke energie.



Bij aankoop van de Feel & Glow Kit krijg je ook toegang tot mijn exclusieve mailinglijst, waarin ik dieper inga op het gebruik van oliën in het dagelijkse leven. Je ontvangt niet alleen extra tips, DIY-receptjes

Tijdens deze korte sessie begeleid ik je stap voor stap om te ervaren hoe geur en intentie samen een krachtig energetisch effect hebben — precies wat je nodig hebt om deze winter met meer rust, balans en vertrouwen door te komen.

De Feel & Glow Kit is dus het perfecte vervolg op dit e-book:
een kans om alles wat je gelezen hebt ook écht te gaan voelen, beleven en integreren.

✨ Voor slechts €10 krijg je:
6 essentiële oliën die passen bij het winterseizoen
een mini-boekje vol uitleg en tips
toegang tot mijn exclusieve mailinglijst
én een gratis mini-AFT-sessie

Laat dit jouw volgende stap zijn naar een natuurlijke, energetische winter vol warmte en zelfzorg 🌿

📧 Klik hier om jouw Feel & Glow Kit te bestellen en begin vandaag nog aan je eigen Feel & Glow-reis.

