



*Handige tips
met
Gezonde Olie*

Pepermunt tips

Verdun en smeer op de buik ter ondersteuning van een gezonde spijsvertering.

Voeg 3 druppels toe aan 20 gr. gesmolten chocolade en maak je eigen "After Eight".

Voeg een druppel toe aan je smoothie.

Wrijf een druppel in de handen en adem een aantal keer diep in voor een vrije ademhaling.

Maak met 2 druppels een grote pot thee.

Voeg 5 druppels toe aan een sprayfles en bestrijd op een natuurlijke manier mieren.

Diffuse voor een energiek en motiverend gevoel.

Tip aan achterop de tong voor een heerlijk frisse adem.

Voeg een druppel toe aan een glas water voor een verfrissend gevoel.

Smeer onder de voeten voor een verkoeling.

Lemon tips

Diffuse samen met lavendel en pepermunt bij seizoensveranderingen.

Diffuse voor het neutraliseren van nare/ vieze geurtjes.

Voeg 2 druppels in een sprayfles voor het reinigen van oppervlakten.

Gebruik 2 druppels voor het verwijderen van kauwgom.

Voeg een paar druppels toe aan een vochtig washandje, droog deze mee in de droger en "Lemonize" je wasgoed.

Voeg een druppel toe aan je smoothie om de smaak te bevorderen.

Voeg 1 druppel toe aan je water voor een natuurlijke limonade.

Wrijf een druppel in je handen, maak een kommetje en adem een paar keer in voor een motiverend gevoel.

Voeg toe aan je afwaswater voor kristalhelder glaswerk.

Voeg een druppel toe aan je favo winterthee.

Lavendel tips

Verdun en smeer op wondjes om het natuurlijke herstel te ondersteunen.

Voeg 3 druppels toe aan een bodylotion na blootstelling aan de zon.

Voeg een druppel toe aan je warme chocolademelk.

Wrijf een druppel in de handen en adem een aantal keer diep in voor een ontspannen gevoel.

Verdun en smeer op muggenbulten.

Smeer onder de voeten voor een ontspannen nachtrust.

Voeg een druppel toe aan een doekje en droog mee in de droger voor heerlijk ruikend wasgoed.

Verdun en smeer in de nek en op de schouders bij spanning.

Meng 2 druppels met epsomzout en voeg toe aan je warme bad.

Voeg een druppel toe aan je dagcrème voor een vitaliserende werking.

www.gezondeolie.nl

On Guard tips

Diffuse ter ondersteuning van een gezond immuunsysteem.

Gebruik 2 druppels in een sprayfles voor glanzende ramen.

Voeg 3 druppels toe aan een emmer warm water voor een natuurlijke allesreiniger.

Maak met 2 druppels een grote pot thee.

Meng 2 druppels door het beslag van je bananenbrood.

Druppel 1 druppel op je tandenborstel voordat je de tandpasta aanbrengt.

Voeg 2 druppels toe aan 200 gr. gesmolten chocolade, giet in een mal en zet een uur in de koelkast voor heerlijke chocolaatjes.

Druppel 2 druppels op een lava steentje en leg deze op een plankje in het toilet.

Laat schijfjes appel weken in een kom met water en 1 druppel olie.

Voeg een druppel toe aan een mok heet water en week hierin je make-up kwasten.

www.gezondeolie.nl

Melaleuca tips

Verdun en smeer op aften.

Tip aan op een koortslip.

Voeg een druppel toe aan de shampoo om je te beschermen tegen luis.

Tip aan op teennagels ter bevordering van mooie, schone nagels.

Diffuse om de lucht te reinigen.

Voeg een druppel toe aan het bloemwater, zodat je langer van je bloemen kunt genieten.

Verdun en smeer onder de voeten ter ondersteuning van een gezond immuunsysteem.

Voeg een druppel toe aan je dagcreme bij acne of onzuiverheden.

Voeg een druppel toe aan je (gezichts)scrub.

Verdun en smeer voor en achter het oor voor reiniging.

Air tips

Diffuse ter ondersteuning van een gezond ademhalingsstelsel.

Smeer 2 druppels onder iedere voet van een snurkende partner.

Combineer met Epsom-zouten in een warm bad voor een kalmerende sensatie.

Gebruik drie druppels op de douchevloer.

Breng aan op de huid voordat je naar buiten gaat voor een activiteit.

Wrijf 1 druppel in je handen, maak een kommetje en adem een aantal keer in.

Verdun en breng aan op de borst voor een natuurlijk vapor stick effect.

Druppel 2 druppels op een lava steentje en leg deze op een plankje in je kledingkast.

Diffuse voor een heerlijke frisse lucht.

Voeg een druppel toe aan een grote schaal heet water voor een heerlijk stoom"bad".

Deep Blue

Diffuse voor een verkwikkende geur tijdens een workout.

Masseer op de onderrug na een dag zwaar tillen.

Verdun en smeer op de schouders en nek na een lange werkdag.

Verdun en smeer op de benen van een kind in de groei.

Breng en na het sporten aan op de voeten en knieën voor een verkwikkend en verkoelend effect.

Verdun en breng aan in de nek om gevoelens van spanning te verminderen.

Verdun en smeer op de benen om de doorbloeding te stimuleren.

Verdun en smeer op de gebieden die na een workout een verzachtend comfort nodig hebben.

Verdun en smeer onder de voeten voor een verkoelend effect.

Verdun en gebruik voor een ontspannen rugmassage.

www.gezondeolie.nl

Frankincense tips

Dagelijks 1 druppel onder de tong voor ondersteuning van een gezond immuunsysteem.

Voeg 1 druppel toe aan je dagcreme ter ondersteuning van een mooie huid.

Verdun en smeer op littekens.

Gebruik tijdens yoga en/ of meditatie.

Tip aan op de slapen en tussen de ogen bij veel prikkels van buitenaf.

Tip aan op de slapen bij spanning.

Verdun en smeer op wondjes ter ondersteuning van een goed herstel.

Tip aan op de slapen voor het balanceren van je gemoedstoestand.

Diffuse of adem in vanuit de handen ter ondersteuning van de concentratie.

Combineer met pepermunt en smeer op spieren/ gewrichten ter ondersteuning van herstel.

www.gezondeolie.nl

Zengest

Voeg een druppel toe aan een glas water of thee om het natuurlijke spijsverteringsproces van je lichaam op peil te houden.

Houd het bij de hand wanneer je uitgebreid of zwaar gaat eten.

Druppel op een wattenschijfje en klem vast aan het ventilatierooster tijdens een lange autorit.

Verdun en gebruik het voor een verzachtende massage van de buik.

Voeg 1 druppel toe aan een veggie cap en neem in om gevoelens van misselijkheid te verlichten.

Diffuse om een ontspannen sfeer te creëren.

Verdun en smeer rond de navel om nerveuze gevoelens te helpen verminderen.

Verdun en smeer onder de voeten om een goede stoelgang te ondersteunen.

Maak een sample flesje en neem mee voor de vliegreis.

Neem 1 druppel in met een veggie cap om je gezonde spijsverteringsproces te ondersteunen.

www.gezondeolie.nl

Oregano tips

Gebruik een druppel in de spaghettisous i.p.v. gedroogde oregano.

Voeg 10 druppels toe aan een spuitfles met water en gebruik deze voor het schoonmaken van gladde oppervlakten.

Voeg een druppel toe aan de tomatensous voor je eigen gemaakte pizza.

Voeg een druppel toe aan geroosterd vlees.

Verdun en tip aan op de huid om de vorming van puistjes tegen te gaan.

Combineer met andere Italiaanse kruiden, zoals basilicum, rozemarijn en tijm.

Verdun en smeer onder de voeten ter ondersteuning van een gezond immuunsysteem.

Verdun en smeer onder de voeten om een verwarmend gevoel te creëren.

Voeg toe aan een italiaanse dressing voor een sterk gekruide smaakmaker.

Neem 1 druppel in met een veggie cap om je gezonde immuunsysteem te ondersteunen.

www.gezondeolie.nl

www.gezondeolie.nl

