

150 ANVÄNDNINGSMOMRÅDEN FÖR DE 10 MEST POPULÄRA OLJORNA!



CITRON har mängder med fantastiska egenskaper och många användningsområden. Den verkar rengörande i såväl luften som på ytor där den är desinficerande och kan användas som ett giftfritt rengöringsmedel i hemmet tillsammans med exempelvis ättika och vatten. Tar du den invärtes så fungerar den som en mild detox och är också bra för mag- och tarmkanalen. Den kan verka lugnande i en irriterad hals och stöder en hälsosam andningsfunktion.

- Använd den i en doftspredare gärna tillsammans med Lavendel + Pepparmynta när din kropp reagerar på säsongallergier.
- Den neutraliserar illaluktande dofter i luften om du använder den i en doftspredare
- Citron löser upp allt som är "klistrigt", t.ex. klistermärken, tuggummi, kåda osv. Droppa bara några droppar på ytan och gnugga bort det som är klistrigt.
- Har du svullna bihålor, ta 1 droppe citron på näsryggen så verkar den avsvällande.
- Tillsätt 2 droppar i ett stort glas vatten för att få en lätt detox i kroppen (det är ämnet limonene som verkar renande i kroppen)
- Skäm bort dig själv genom att blanda några droppar Citron med Tea Tree och eget val av vegetabilisk olja och applicera detta på trötta, torra eller spruckna fötter.
- Tillsätt en droppe eterisk citronolja när du lagar mat som har citron i receptet (lax på grillen, citronmarengpaj, kakor, såser som kräver citronzest, Guacamole, citrondressing, citronblåbärsmuffins) för att ge den en djupare, rikare smak. Du kan också tillsätta en droppe citron i te eller bara varmt vatten och blanda med en tesked honung
- När du saknar motivation eller energi, testa att gnugga en droppe citron i handflatan, kupa över näsa och mun och andas djupt några andetag, eller stryk handen på nacken eller till och med genom håret. Håret är för övrigt ett jättebra ställe att gnugga in lite av din favoritolja, som en naturlig doftspredare som du alltid bär med dig.
- Gör ett universalrengöringsmedel. Blanda 5-6 droppar Citron eterisk olja med vatten och vinäger/ättika i en sprayflaska (i glasflaska... aldrig plast eftersom Citron löser upp gifterna i plasten) för att rengöra ytor i hemmet. Används för att rengöra köksbänkar och vitvaror. För rostfritt stål, blanda citron eterisk olja med olivolja för bästa resultat.
- Bevara skuren frukt fräsch: tillsätt några droppar citron eterisk olja i en sprayflaska och fyll med vatten, spraya på uppskuren frukt för att hålla frukten färsk tills den serveras.
- När dina kökstrasor luktar illa och kan behöva en boost, tillsätt citronolja i tvättmedlet, blötlägg över natten, tvätta, torka och ditt kök luktar så mycket bättre!
- Bevara och förhindra att läder spricker med en citrondränkt trasa. Dessutom blir några droppar eterisk citronolja i kombination med några droppar olivolja en fantastisk möbelpolish.

- Du kan tillsätta några droppar citron på en fuktig tvättduk eller på tovade ullbollar (wool dryer balls) i torken med din tvätt så doftar tvätten fräscht. Använder du ullbollar kortar det även ner din torktid med ca 25%. Har du en torktumlare där du har möjlighet att reglera värmen, så välj helst inte det varmaste alternativet eftersom hög värme minskar oljans effekter
- Citron i doftspridaren hjälper till att främja positiva + humörhöjande känslor och hjälper till att eliminera fiskdoft om du har lagat fisk till middag.
- Lägg gärna 2 droppar på en bomullstuss och placera den i bilen för att eliminera lukt. (kan placeras i fläkten så blir det en naturlig doftspridare i bilen)
- Tillsätt 1 droppe till 1 matsked vegetabilisk olja om du vill testa "oil pulling" (hjälpes att rengöra och bleka tänderna naturligt. Man gurglar detta i 10-20 min och spottar sen ut, då följer bakterier och toxiner med ut)
- Blanda några droppar citron med lika delar ättikspirit och vatten för en snabb och enkel glasrengörare.
- Rengör dina grönsaker. Fyll en skål med vatten och tillsätt 2-3 droppar citron och blötlägg dina frukt och grönsaker ett par timmar för att få bort smuts.
- Tillsätt en droppe till din gröna smoothie för att minska "den gröna smaken" och få en fräschare twist på den.
- Testa 1-2 droppar citron i fruktsalladen, thank me later!

LAVENDEL har använts och älskats i århundraden för sin omisskännliga doft och många terapeutiska fördelar. Lavendel används ofta för att lindra hudirritationer och hjälpa huden att återhämta sig snabbt. Det har också visat sig kunna minska muskelspänningar. Inandning av lavendel främjar avkoppling och en vilsam natts sömn, vilket gör den till en idealisk olja att använda i en doftspridare när du ska lägga dig och när stressnivån är hög.



- Ta ett bad: Tillsätt cirka 4 droppar eterisk lavendelolja tillsammans med 1 dl Epsomsalt till ditt badvatten för en avslappnande upplevelse.
- Efter ett hårt träningspass eller en lång dags stående, gnugga utspädd (med vegetabilisk olja eller en lotion) lavendel tillsammans med citrongräs på dina ben och fötter.
- Tillsätt 10-25 droppar lavendel och fyll upp med en vegetabilisk olja i en liten sprayflaska eller i en roller för att hjälpa vid hudirritation. Perfekt för barnen!
- Ta ett par droppar under fötterna (gärna utspädd med vegetabilisk olja), eller tillsätt 2-3 droppar i din doftspridare, för en god natts sömn.
- Njut av en fräsch och ren madrass. Strö en blandning av 2,5 dl bikarbonat och 10 droppar eterisk lavendelolja över din madrass. Låt blandningen sitta i minst en timme och använd sedan dammsugaren för att rengöra den. Du kan kombinera med några droppar eukalyptus, pepparmynta, kryddnejlika eller rosmarin också. Detta funkade perfekt även för att rengöra mattor.

- Appropå dammsugare...lägg ett par droppar lavendel i dammsugarpåsen eller håll ett par droppar på en bomullstuss och sug upp med dammsugaren för att förvandla dammsugaren till en doftspridare. Dammsuga bostaden och njut av den avslappnande doften som spridit sig.
- När du eller någon i din närhet har bränt sig på strykjärnet eller spisen, tillsätt lavendel på det brända området på huden för att lugna hudirritationen och minska svullnaden. Du behöver inte blanda ut med vegetabilisk olja om du inte hinner det, Lavendel är en snäll olja som kan tas direkt på huden, även om jag alltid rekommenderar att man blandar ut den.
- Fyll en barnmatsburk med havregryn och tillsätt 5-8 droppar lavendelolja. När det är dags att tvätta ansiktet, tillsätt vatten och det blir en utmärkt naturlig ansiktsskrubb! Du behöver bara lite.
- Några droppar lavendel på en kudde hjälper ditt barn (eller vuxen) att somna in och sova gott.
- Tillsätt lavendel till marinader, vaniljsås, bröd, kakor, glasyr och till och med honung och sirap. Du kan också testa att göra ditt eget socker med lavendelsmak. Tillsätt några få droppar till ditt socker, skaka ordentligt och ha i en tätslutande glasburk.
- Hemgjord aftershave. Applicera på huden efter rakning för att lugna och mjuka upp huden och för att minska rodnad och sveda som orsakas av rakhyvel.
- En droppe lavendel hjälper till att lindra tandköttets känslighet, torra eller nariga läppar, enstaka skrapor eller efter för mycket sol.
- Clear your mind - Applicera lavendel på tinningarna och nacken för att lindra oroliga känslor och stress och främja mental klarhet.
- Gnid lavendel eterisk olja på en kliande mage under graviditeten. Späd gärna ut med en vegetabilisk olja eller lotion så stannar den kvar längre på huden och du når ett större område än om du använde den ensam på huden.
- Terapeutisk disk & tvätt. Om din flytande tvål, diskmedel eller tvättmedel luktar lite trist kan du tillsätta lavendel för ytterligare aromterapi fördelar.
- Gör en rollerflaska med lavendel och vegetabilisk olja och lägg i handväskan för att lindra alla oroliga känslor som uppstår under dagen
- Mildra svedan när du bränt dig i solen genom att tillsätta några droppar lavendel till din aloe vera gel eller gör en sprayflaska med några droppar lavendel och fyll upp med vatten som du sprayar på kroppen. Glöm inte att skaka flaskan ordentligt inför varje användning eftersom vatten och olja inte blandas annars.
- Lavendel är fantastisk för att lugna huden efter ett insektsbett! Kan tas direkt på huden eller blandas ut med en vegetabilisk olja. Upprepa vid behov.
- Tillsätt en droppe i din ansiktskräm eller fuktighetskräm för en återfuktande + lugnande boost som doftar himmelskt!
- Tillsätt en droppe lavendel i din kopp med te för en extra lugnande kvällsdryck. Glöm inte att andas in ångan från koppen också.



PEPPARMYNTA används ofta i tandkräm och tuggummi för fräsch andedräkt. Det kan också hjälpa till att lindra magbesvär och främjar en frisk andningsfunktion. Den här oljan är underbar som smaksättning i olika bakverk också och har du värk är den din bästa vän. Den fungerar också som ett naturligt insektsmedel och mycket mera.

- Öppna upp andningsvägarna - Blanda en droppe pepparmintolja tillsammans med en vegetabilisk olja och applicera under näsan för att öppna luftvägar och hjälpa dig att andas lättare.
- Tillsätt Pepparmynta till en kall kompress och kyl ner dina trötta fötter.
- På sommaren är det skönt att ha en sprayflaska med ett par droppar pepparmynta och fylla resten med vatten, som du kan spraya din kropp med när du har blivit för varm. Pepparmynta har en kylande effekt på huden.
- Ur samma sprayflaska som punkten ovan kan du spraya i munnen för en fräsch andedräkt.
- Tillsätt en droppe pepparmynta med citron i vatten för en hälsosam, uppfriskande munsköljning. Det fräschar upp din andedräkt.
- Andas in djupt för att stärka lungorna och öka vakenheten.
- Är du stressad, applicera pepparmynta på nacken och pannan, gärna tillsammans med lavendel för att lindra spänningar och stress.
- Pepparmynta hjälper dig att kyla lederna utan att behöva ta ett isbad. Det hjälper till att lugna enstaka muskel- och ledbesvär.
- Applicera på magen (utspädd med en vegetabilisk olja eller lite lotion) eller ta invärtes för att lindra matsmältningsbesvär eller tillfälliga magsmärtor.
- Tillsätt en droppe Pepparmynta till din varma choklad för en underbar twist
- Tillsätt gärna Pepparmynta även till chokladbakverk för en mintig och fräsch smakupplevelse. 2 dr till en sats kladdkaka är perfekt!
- Om du tillsätter Pepparmynta i din doftspredare så hjälper det dig att minska suget efter sötsaker.
- Du kan också ta en droppe i ditt läppglans för att få naturligt fylligare läppar (tillfälligt) och en kylande effekt.
- När du kör bil, andas in Pepparmynta från en näsduk eller direkt från flaskan om du har kört länge och behöver piggas upp eller om någon i bilen känner sig åksjuk. Du kan också tillsätta några droppar på en klädnytt av trä och fäst i bilens fläkt så sprids doften i hela bilen.
- Applicera lite pepparmynta på bringan innan du tränar eller bara andas djupt direkt från den öppna flaskan. Sen, efter träningen, kan du tillsätta det till ditt schampo för att stimulera dina sinnen och för att främja en frisk hårbotten (och hårväxt).
- Har du mycket på jobbet? Istället för att ta en Snickers för att få upp energin, andas in Pepparmynta för en uppiggande effekt istället.
- Pepparmynta kan hjälpa till att få en god blodcirkulation och hjälpa dig bli fokuserad och kreativ. Tillsätt i sprayflaska med vatten och spraya på dina kläder eller på barnens t-shirt innan skolan för att hjälpa till med koncentration och vakenhet.

- Med en roller pepparmynta (utspädd med vegetabilisk olja) rolla över näsryggen och ner på vardera sida om näsan samt över pannan för att rensa bihålor och lindra sinusspänningen.
- Tillsätt 1 droppe i ett glas vatten för att lugna ner magen.

OREGANO är en av de mest potenta och kraftfulla eteriska oljorna. Den är klassad som en så kallad "het" olja, vilket betyder att om du tar den på kroppen så bör du alltid ha den utblandad med en bärarolja (vegetabilisk olja). Tar du den invärtes så hjälper den till att bibehålla en sund immunfunktion. Tänk dock på att om du tar den invärtes bör du ta den tillsammans med olivolja i en vegetabilisk kapsel (som finns att köpa på doTERRA) och inte direkt i munnen med anledning av att den är "het", som sagt. (Men du kan med fördel tillsätta den i mat)



- Vid säsongsinfluensor eller liknande kan du ta denna olja mer frekvent för att öka immunförsvaret.
- Tillsätt en droppe Oregano eterisk olja i din spagettisås eller tomatsås, på en stek eller i andra maträtter för en fantastisk smaksensation. Eftersom Oregano är en så stark olja, kan det vara klokt att börja med att doppa en tandpetare i flaskan och röra runt med i maten och smaka av och sen tillsätta mer efter behov.
- För ett rent hem, blanda 3 droppar Oregano med vatten i en sprayflaska och spraya hörnen i duschen, tvättfatet och andra fuktiga och mörka områden.
- Tillsätt en droppe Oregano och en droppe Basilika i din grönsaksdip, eller blanda båda med olivolja och balsamvinäger för en god bröddip.
- Applicera en droppe Oregano tillsammans med ca 6 droppar vegetabilisk olja för att mjuka upp nagelband och förhårdnader/svampinfektioner mm som kan finnas på fötterna. Oregano hjälper till att hålla orenheter borta.
- Oregano hjälper till att skapa en god miljö i vår mag- och tarmkanal för att hålla borta bakterier som vi inte vill ha där.
- Genom att blanda en droppe oregano med flera droppar vegetabilisk olja och massera in i händer och fötter så hjälper du kroppen att få upp kroppstemperaturen.
- 1-2 droppar Oregano i en vegetabilisk kapsel kan hjälpa till att rengöra dina andningsvägar från slaggprodukter.
- När kroppens ska göra sig av med oönskad vätska är tranbärsjuice jättebra, men oregano kan också hjälpa till att rensa ut det.
- Huden kan ha sina brister, förhårdnader eller irritationer. Samma egenskaper som gör oregano bra för internt bruk är också effektiva att använda på kroppen i en salva. Använd sparsamt! Oregano är kraftfullt. Späd 1 droppe till minst 4 droppar vegetabilisk olja.
- Oregano har egenskaper som kan motverka effekterna av felaktig hantering av livsmedel, beredning eller matlagring. I kombination med regelbunden handtvätt är Oregano känd för att effektivt bidra till ren mat.
- I nästan alla användningsområden med oregano, räcker det med väldigt lite. Oregano är en av de mest potenta/starka eteriska oljorna som finns - en droppe är vanligtvis allt du behöver.

- Om du använt för mycket eller fått in i ögon, öron, näsa osv, se till att ha en ren vegetabilisk olja till hands för att späda ut dess styrka vid behov. Vatten gör det bara värre.
- Har du problem med vårtor. Ta en droppe oregano på en bomullstopps och dutta PÅ vårtan, försök att undvika huden omkring då den är väldigt stark (du kan smörja huden omkring med vegetabilisk olja först om du vill) upprepa detta 2 gånger per dag i 2 veckor.



FRANKINCENSE har extraordinära inre och yttre hälsofördelar. Dess lugnande och förskönande egenskaper används för att föryngra huden och minska uppkomsten av ärr och hudbristningar. Den är känd för att främja cellulär hälsa och immunitet och kan konsumeras dagligen för dessa interna fördelar. Det främjar också ett hälsosamt inflammatoriskt försvar, vilket hjälper den att fungera optimalt. När den inhaleras eller sprids i en doftspredare framkallar det känslor av lugn, avkoppling, tillfredsställelse och övergripande välbefinnande.

- För att slappna av, andas in, gärna tillsammans med Lavendel och Pepparmynta och applicera på nacken för att hjälpa till att slappna av och minska stress och späda muskler.
- Använd 1 droppe Frankincense med 3 droppar bärarolja (vegetabilisk olja) eller i en oparfymerad lotion för vacker, strålande hud.
- Frankincense doftar underbart och lyfter humöret. Använd det som en parfym.
- Trötta händer? Gnid Frankincense på händerna efter en lång dag av trädgårdsarbete.
- Dags att fokusera. Applicera 1-2 droppar på dina tinningar och bak i nacken för att hjälpa till att förbättra koncentrationen.
- Torrt väder kan märkas på dina naglar, testa att applicera en droppe Frankincense på naglarna för att stärka dem.
- Späd ut en droppe Frankincense i en tesked honung eller i ett örte och ta det dagligen för att bibehålla god hälsa.
- En lugnande humörlyftare. Frankincense kan appliceras på botten av fötterna för att slappna av och lugna humörsvängningar för både stora som små. Faktum är att den har använts för att lugna blivande mödrar under graviditet och förlossning. Sätt en doftspredare i rummet eller massera en droppe på bröstet eller nacken.
- Använd Frankincense för att lindra oroliga känslor och skapa ett positivt humör! Testa att blanda Frankincense, pepparmynta och wild orange i handen, gnugga ihop händerna och andas in djupt. Denna mix hjälper också till med behovet av något uppiggande vid 15-tiden!
- Frankincense kan hjälpa till att främja ungdomlig, strålande hud och bromsa ålderstecken genom att minska uppkomsten av dessa. Ta jojobaolja eller mandelolja i handen och droppa 1-2 dr frankincense och applicera på problemområden.
- Ta i ett varmt bad för att lugna nerverna med några droppar Frankincense (gärna utspädd i salt eller en tesked vegetabilisk olja, eller ta in doftspredaren med Frankincense i till badrummet medan du kopplar av i badkaret.
- Frankincense har använts i århundraden för hudproblem och är bra för allt som har med huden att göra. Den är underbart för åldrande hud också! Applicera direkt på huden Pepparmynta är den olja

jag använder absolut mest. Det är en olja alla borde ha i handväskan. Den är så rolig att sätta i händerna på folk att testa för alla får samma reaktion. Ögonen blir stora och man börjar skratta för det är så snabbt och tydligt vad som händer efter ett enda andetag.

- Använd Frankincense med en kall kompress efter träning eller under en varm dag för att svalka och koppla av. Eller använd med en het kompress för att lugna trötta muskler eller tillfälliga kramper.
- Cellhälsa: 1 droppe under tungan dagligen hjälper dina celler att verka optimalt!
- Frankincense är en drivarolja! Tillsätt 1 droppe Frankincense till en annan olja för att öka/förbättra effekten av den oljan!
- Applicera på nya ärr för att minimera ärrvävnad och öka regenereringen av friska celler.

TEA TREE (också känd under namnet Melaleuka) kan användas för att rengöra och rena huden och naglarna samt för att främja en klar hudton. Den används ofta vid mindre hudirritationer för att lugna huden och hjälpa den att återhämta sig snabbt. Tar du den invärtes kan det förbättra immunförsvaret när allerginivåerna är höga.



- Tea Tree kan också användas på ytor i hemmet för att rena från bakterier mm.
- Applicera efter rakning för att förhindra hudirritation. Du kan också blanda Tea Tree med en flaska vegetabilisk olja (t.ex. jojobaolja, mandelolja eller fraktionerad kokosolja) för en fantastisk ansiktskräm. Överväg också att blanda med lavendel eller Frankincense för extra goda egenskaper.
- Uppgradera din favoritlotion. Tillsätt en eller ett par droppe Tea Tree i din fuktighetskräm under din morgon- och natrutin.
- Rengöring av badrum. Kombiner 10 droppar Tea Tree med 2 dl bikarbonat, 0,5 dl castillevål och 1 msk ättiksprit för att rengöra toaletten.
- Tillsätt några droppar Tea Tree i tvättmedlet för att bli av med otrevlig doft som orsakas av dålig ventilation.
- Hemgjorda babyservetter. Skär en pappershandduksrulle på mitten och lägg den i en behållare med 5 dl varmt vatten, 2 msk fraktionerad kokosnötolja och 3 droppar vardera av Tea Tree och lavendel. När vätskan har absorberats tar du bort pappullen och drar ut pappersservetterna från mitten.
- Tea Tree är utmärkt för att ta bort märken av permanenta pennor från huden.
- Blanda med veg. olja, lavendel och Frankincense för att göra en blöjpasta för barnets irriterade hud.
- Solbränd? Applicera på huden under din familjesemester eller efter en lång dag i solen.
- Spraya Tea Tree på madrassen när du byter lakan för en ren känsla.
- Praktiskt för dig som fjällvandrar. Ha med Tea Tree i din väska nästa gång. Tea Tree är ett utmärkt rengöringsmedel för enstaka skrapor och andra hudirritationer.
- Tea Tree har länge använts som ett rengöringsmedel för ansiktet (acne) och för att hantera tillfälliga hud- och tånagelsutmaningar (typ svampinfektioner).

- Öka ditt immunförsvar. Använd Tea Tree i doftspridaren eller ta ett par droppar under fötterna.
- Grön rengöring: Späd 8-10 droppar med vatten och ättiksprit i en sprayflaska för att rengöra i hemmet. Det är perfekt att använda på fuktiga platser och i badrummet!
- Massera under fötterna och på bröstet för att främja ett gott immunförsvar, särskilt under vintern.
- För tillfälliga hudirritationer, applicera Tea Tree direkt på huden eller späd med en droppe veg. olja.
- Lägg till din doftspridare för att rengöra + rena luften i ditt hem
- Kombinera i en rollerflaska med veg. olja och lavendel för snabb lindring när du är på språng för bett, mindre snitt och stick
- Tappa upp ett bad med 1,25 dl äppelcidervinäger för att bekämpa ringmask, eksem, svampinfektioner eller bara för att tona och stärka huden



ON GUARD-blandningen är en kombination av flera oljor (apelsin, kryddnejlika, kanel, eukalyptus och rosmarin) som alla var för sig är fantastisk för immunförsvaret. När man blandar olika oljor blir det en synergieffekt så denna blandning är fantastiskt för att hjälpa kroppen med immunförsvaret. Det är ett naturligt och effektiv oljeblandning att använda för att hålla din familj och ditt hem rent från bakterier och mikroorganismer. On Guard hjälper kroppen att hantera säsongallergier också.

- Säsongsallergier: Använd On Guard i doftspridaren vid tillfällena när ni haft besök av någon som visat sig varit sjuk eller om någon i hushållet varit på platser där det funnits sjuka personer eller om någon börjar känna sig krasslig.
- Blanda några droppar On Guard med 2 droppar eterisk citronolja och honung eller agave-nektar i en tesked för att lugna halsen under vintern.
- Tillsätt 15 droppar On Guard till 2,5 dl majsstärkelse eller bakpulver. Blanda, strö över/på mattor och låt den sedan sitta i upp till en timme. Dammsug det sedan! Rent och fräscht!
- Rengör badkaret. Blanda 5-6 droppar med 1,25 dl bikarbonat för att rengöra badkaret och skipa alla hårda, blekande kemikalier.
- Ett av de mest populära sätten att använda On Guard är att lägga några droppar i en Veggie Capsule och svälja. Det gör underverk!
- Att använda en doftspridare är fantastiskt, men du kan också lägga några droppar On Guard på en klädnyppa av trä och fäst i bilens kupéfläkt eller i andra fläktar du har i hemmet för att få bort fuktig, dåligt filtrerad luft.
- Vissa människor förstärker sitt zink- eller vitamin C-intag (via apelsinjuice) varje höst. Om det är du, lägg till några droppar On Guard i din juice för extra skydd.
- Om du är en "nära talare", skapa en skyddande munskölj genom att lägga till en droppe On guard till ett glas vatten, gurgla och sen har du en fräsch andedräkt.
- Du kan också applicera On Guard direkt på tänderna och tandköttet (eller lägga till en droppe i tandkrämen) för att lugna ett irriterande tandkött. För en ren tandborste, förvara den över natten i

ett litet glas vatten med 3-5 droppar On Guard.

- Avfall i ett mörkt skåp är en idealisk grogrund för fruktansvärda lukter. När du tömt soporna sprayar du skåpet med en blandning av On Guard och vatten. On Guard Cleaner Concentrate (min favorit!) är också utmärkt för detta ändamål.
- Efter att du använt ugnen kan du spraya en blandning av rent vatten, On Guard och citron eterisk olja på ugnen. Detta kommer att ta bort alla fettiga dofter också!
- När du ska ut och resa, gör din eget handrengöringsspray genom att blanda 5 matskedar aloe vera gel, 4 matskedar vatten, ¼ tesked E-vitaminolja och 8-10 droppar On Guard i en liten sprayflaska.
- Att dela med sig är omtänksam ... men inte alltid! Några droppar On Guard i en sprayflaska med vatten gör underverk på nerlortade dörrhandtag, handräcken och bänkskivor.
- Tillsätt On Guard till din tvätt under sköljcykeln för att få med alla fördelarna med denna blandning i din tvätt! Det gör att din tvätt blir extra ren och luktar gott.
- Späd ut och massera dina körtlar lätt vid förkylning.

AIR (Breathe in USA) är en fantastisk blandning av eteriska oljor som kombinerats för att hjälpa dig att andas lättare. Air öppnar upp andningsvägarna när allergihalterna är höga och kan användas för att lugna luftvägarna och främja en lättare andning. Det kan appliceras lokalt på bröstet, ryggen eller fötterna eller tillsättas i doftspredare på natten för att öppna upp andningsvägarna när du ska sova.



- Lägg en droppe av Air och en droppe "Wintergreen" olja i ett handfat med varmt vatten. Lägg sedan en fuktig handduk över huvudet och andas in djupt. Det är otroligt hur mycket detta hjälper om du känner att du har svårt att andas!
- Applicera Air på bringan (utspädd) innan du tränar för att stärka och förbättra andningen under träningen.
- Att vandra i naturen direkt efter ett luftrenande regn är en absolut dröm. Nästa gång du inte kan kontrollera regnet, andas in Air. Det är det näst bästa!
- Trånga utrymmen kan ibland ha rätt unken luft, vilket kan känna nästan klaustrofobiskt. Medan du befinner dig i dessa utrymmen, andas in Air.
- Sitter du trångt på jobbet? Testa att placera en droppe Air i handflatan, gnugga ihop handflatorna och ta ett djupt andetag från dina kupade händer. Genom att öppna upp luftvägarna på det här sättet kommer din koncentration att förbättras. Det kan hjälpa alla omkring dig att slappna av också!
- Testa att gnugga Air på bröstet och under näsan innan du går in i ett hem med husdjur Perfekt för husvagnar och husbilar också.
- Lägg ett par droppar på kudden till alla barn som behöver hjälp med andningen men inte vill ta oljan på kroppen.
- Ett populärt sätt att värma dina fötter på vintern är att värma en värmekudde (fylld med ris eller vete) i mikrovågsugnen och placera den vid foten av din säng på natten. Lägg till några droppar Air på påsen för att göra den till en aromatiskt lugnande upplevelse och främja öppna luftvägar.
- Att använda en doftspredare är jättebra, men när du inte har en doftspredare till hands, lägg bara till en droppe Air och Frankincense i handflatan. Gör sedan en knytnäve med en liten öppning över oljorna och andas in genom näven. Denna enkla teknik gör underverk!

- Ett ålderdomshem/serviceboende behöver inte lukta som ett. Genom att helt enkelt sprida Air i en doftspridare kan du förändra platsens hela känsla - och göra den till en trevligare upplevelse för såväl boende som besökare.
- Ha några droppar i din doftspridare på natten för att hålla snarkning och sömnapné i schack



ZENGEST (DigestZen t in USA) är känd som dōTERRAs "mag/tarm oljeblandning" - på grund av dess förmåga att hjälpa till med matsmältningen, lugna magbesvär och bibehålla den allmänna matsmältningshälsan. Denna unika blandning kan hjälpa till att lindra mag- och tarmbesvär, inklusive åksjuka och illamående också. Zengest kan tas invärtes (1 droppe i ett glas vatten) och appliceras lokalt på magen (utspädd med vegetabilisk olja) när magbesvär uppstår.

- Applicera lite utspädd Zengest på dina barns mage när de får magont. Applicera före sänggåendet så hjälper de dem att sova lugnt också! Gillar barnet inte doften, ta den istället under fötterna och sätt på sockar.
- Späd en droppe av Zengest-blandningen med veg. olja och massera på barnets mage när den är i obalans.
- Fyll en Veggie Capsule med 3-4 droppar för eventuella magproblem
- För en lyckad båtresa, se till att ta med Zengest (för att hjälpa vid åksjuka).
- Dessa allt-du-kan-äta bufféer är svåra att motstå och zengest hjälper dig att få lite balans i magen!
- Långa bilresor är bra för sammanhållningen i familjen. Låt inte de slingrande vägarna förstöra upplevelsen! Låt den åksjuka andas in direkt ur flaskan eller håll flaskan under fläktutblåset i bilen så får alla del av hjälpen eller droppa ett par droppar på en bomullstuss och sätt fast i fläkten.
- Massera zengest på magen efter stora måltider för att underlätta matsmältningen.
- Att flyga till nya platser är kul men luftturbulens är ofta ett problem för magen. När du reser med flyg, se till att zengest följer med dig.
- Zengest hjälper verkligen till att lugna magbesvär men kan också appliceras på tinningarna för att lindra spänningar och tryck över bihålorna.
- När vi har för mycket att göra blir ofta vår diet lidande. Vi väljer att äta sent på kvällen, snabbare än snabbmat, hoppar över måltider osv. Om ditt hektiska schema blir till hektisk matsmältning, prova zengest.
- Snabbmat är vanligtvis fettrik och kan orsaka obehag. Agera förebyggande genom att ta en Veggie Capsule med några droppar zengest innan du äter.
- Nästa gång du känner magbesvär eller matsmältningsbesvär, tillsätt en droppe i ditt vatten dagligen.
- Använd 1-2 droppar i 2 dl vatten som en munskölj på natten om du har ätit en måltid med starka smaker, som vitlök, lök, curry mm. Om du gillar smaken av svart lakrits kommer du att älska smaken av ZenGest-blandningen eftersom den innehåller eterisk olja av fänkål.
- Ta en droppe Zen Gest i ett glas vatten 30 minuter innan du äter för att förbättra matsmältningen.
- Har du problem med sura uppstötningar, smörj lite zengest över strupen (på bringan) för lindring.

DEEP BLUE är en lindrande blandning för ömma muskler och leder. Dess effekter är djupa och genomträngande med ihållande resultat. När den väl masserats in i området där du behöver lindring kommer du känna av den kylande effekten nästan omedelbart - vilket ger omedelbar lindring för enstaka obehag av trötta, ömma och slitna muskler och leder.



- Förbättra din träning. Massera (utspädd med veg. olja eller en lotion på musklerna före och efter träning för att minska obehag.
- Efter långa timmar framför datorn, testa att massera Deep Blue eterisk oljeblandning på axlar och nacke för att återhämta dig och lindra muskelspänningen.
- Deep Blue är utmärkt för dem som tillbringar långa timmar med att skriva på en dator. Massera bara in händer, fingrar och handleder vid behov (se till att inte peta dig i ögonen om du har oljan på händerna, det kommer svida. Om det händer sjölj med en vegetabilisk olja och inte med vatten)
- Massera Deep Blue med några droppar bärarolja på de växande barnens ben före sänggåendet för att hjälpa till med växtvärk.
- Om du har gjort några tunga lyft på jobbet eller under en flyttning kommer Deep Blue att hjälpa de ansträngda nedre ryggmusklerna.
- Din bättre hälft tackar dig efter att du har behandlat honom/henne med en massage med Deep Blue.
- Använd flera droppar med bärarolja för en terapeutisk djupmassage.
- När barnen kommer hem med några skador från sina sportaktiviteter, applicera Deep Blue på berörda områden för att stödja blodflödet.
- Använd Deep Blue för att främja och bibehålla normal inflammatorisk respons i celler.
- Tennisarmbåge. Se till att ha Deep Blue till hands vid din nästa tennismatch.
- Ibland krampar musklerna om de har arbetat hårt eller saknar de vitaminer de behöver. För dessa muskelkramper, massera in Deep Blue på området.
- Din bästa cykeltur ... någonsin. Lägg flera droppar Deep Blue i en tom 2 ml rollerflaska så att den är lätt att ta med vid nästa cykeltur om du behöver lindra musklerna!
- Deep Blue ger en svalkande och värmande känsla som kyler lederna men värmer upp musklerna och lugnar led- eller benvärk.
- Håll löparens knä i toppskick med Deep Blue. Applicering efter en lång tur hjälper till att lugna lederna och främja starka, friska muskler.
- När du inser att du inte är 18 längre. Du har överansträngt dig genom att spela basket som du kunde på den gamla goda tiden! Applicera Deep Blue följt av en varm kompress för att stödja hälsosamt blodflöde och främja en hälsosamt inflammatorisk respons.

Till sist ...

Detta häfte ger en liten inblick i hur du kan använda dessa 10 favoritolja.

Viktigt att tillägga är att dessa oljor inte ska ses som botemedel utan är ett hjälpmedel för din hälsa.

Behöver man gå till en läkare ska man göra det och säger läkarna att man ska ta medicin, så är min inställning att då ska man göra det. Vi har en fantastisk läkarvård i Sverige och genom att ha möjlighet att lindra de flesta åkommor själva på ett naturligt sätt så hjälper vi till att minska belastningen i vården.

Rådgör gärna med din läkare om du känner dig osäker på om du vågar använda eteriska oljor, detta gäller speciellt om du äter mediciner för någon sjukdom.