



min hverdag med
**ESSENSIELLE
 OLJER** 
 og livs**KVALITET** i fokus

Ellinor Øvretveit
www.essensiellinor.no



Det fins en
 olje for alt

Ta steget

BLI KJENT MED ESSENSIELLE OLJER

og en essensiell livsstil





HVORDAN BRUKE OLJER

1. AROMATISK BRUK

Dette betyr å lukte på oljene for å få effektene inn i kroppen via luktesansen. Oljene vil gå inn i blodstrømmen din via nesen, og fordeles rundt i hele kroppen din.

Du kan bruke en diffuser, eller du kan dryppe en dråpe i hendene dine, holde de over nese og munn og puste inn med dype innpust

2. TOPISK BRUK

Dette betyr å smøre oljene på huden din. Oljer er potente, så det er viktig å huske på å tynne de ut med nøytral baseolje for å unngå hudsensitivitet, men også for å øke effekten. Less is more.

3. INTERN BRUK

Intern bruk betyr å ta oljene innvortes enten via en kapsel, under tunga eller i drikkevann.

RÅDENE I DENNE EBOKEN ER BARE BASERT PÅ 100% REINE OLJER.





DAGLIG BRUK AV OLJER



Daglig bruk av oljer er noe som blir mer og mer spennende jo lenger inn i oljeverdenen man kommer.

Oljene kan brukes som en verktøykasse for små og litt større hverdagsutfordringer man opplever både som familie og aleine. De kan være med på skole, jobb og turer og det er også noe man lærer seg å bli glad i nettopp fordi de er trygge, effektive og lette å bruke.

I samfunnet i dag ser vi at nordmenn er i verdenstoppen når det gjelder både giftstoffer og tungmetaller i kroppen.

Vi er også helt i verdenstoppen når det gjelder ulike kreftformer og diabetes.

Det er ikke hyggelige statistikker å være en del av så det er hyggelig å se deg her for det betyr at du er bevisst på å ta naturen inn i kroppen din og la oljene jobbe med å rense, støtte, lindre og heale.

Essensielle (eller eteriske) oljer er potente, og opptil 50-70 ganger sterkere enn tørkede urter. Derfor er det viktig at vi er bevisste på at vi bruker de forsvarlig. Da er de også mest effektive.

Visste du at 1 dråpe peppermynnteolje tilsvarer 28 kopper peppermyntete?

Visste du at ved å bruke bakteriehemmende oljer i diffuseren din så kan du begrense spredning av bakterier i hjemmet ditt?

Oljer er blant mye annet, kjent for å kunne være betennelseshemmende, soppdrepende, oppløftende, beroligende, krampestillende, rensende og lindrende



doTERRA er verdens ledende oljeselskap og de produserer eneste oljene du får tak i som garanterer for kvalitet og renhet ved at de er godkjent for intern bruk.

Det er et skikkelig godt kvalitetsstempel

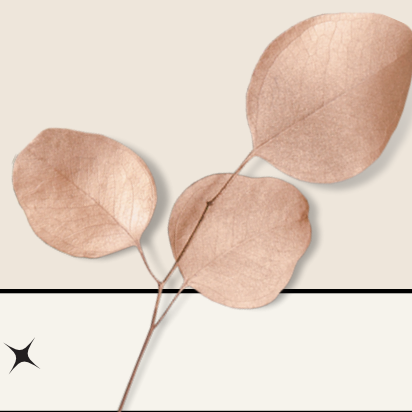
Når du velger doTERRA, så hjelper du ikke bare deg selv og familien din med hverdagsplagene som oppleves i dagliglivet, men også fattige bønder over hele verden som selger plantematerialet som doTERRA produserer oljene dine fra.

Les gjerne mer om Healing Hands, doTERRAs egen hjelpeorganisasjon dersom du vil vite mer om dette fantastiske oljefirma som endrer liv over hele verden, hver eneste dag.

Vi som jobber med doTERRA selger både oljer, og oljeprodukter. For doTERRA er så mye mer enn bare oljer, vi snakker høykvalitets kosttilskudd, hudpleie, personlig pleie, lindende salver, probiotika og proteiner.

Jeg håper ditt liv vil forandre seg like mye som mitt har gjort etter at jeg kjøpte mine første oljer og startet en reise mot en renere hverdag for meg og familien min.

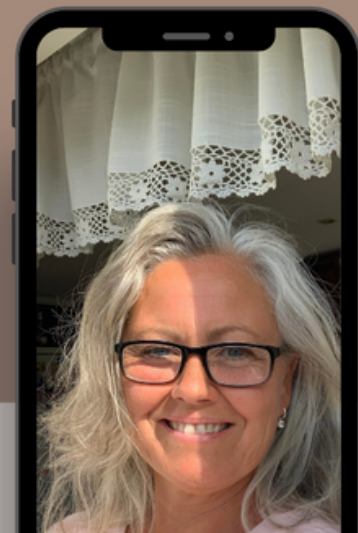
pursue what's
pure
doTERRA





Er du lei av å
resirkulere
ditt eget stress?

**Og klar for å ta tilbake
kontrollen?**



JOBB MÅLRETTET

Å komme i gang med sine egne oljer kan virke omfattende og kanskje litt skremmende. Det finnes svært mange oljer og uendelig mange bruksområder.

Jeg anbefaler deg å tenke litt på hva som er dine prioriteringsområder. Hva ønsker du å jobbe med?

Trenger du å finne mer ro, for å legge til rette for mer dyp søvn og avslapping?

Har du problemer med fordøyelse eller andre mageutfordringer?

Har du mye stress i livet som gjør det vanskelig å slappe av, så kan det jo virke inn på alle andre områder i livet ditt, og være rotårsaken til flere utfordringer.

Mange sliter med luftveiene og har kanskje brukt nesenspray så lenge at de føler seg avhengige, men ønsker å bytte til en mer naturlig løsning og finner gjerne hjelpen de søker i eteriske oljer.

Peppermint er kjent for å gi følelsen av åpne luftveier.

Noen trener mye eller går mye turer i skog og fjell og opplever at både muskler og ledd, skuldre og rygg i perioder føles stiv og støl, og kjenner at de ønsker lindring.

Også her finnes det naturlige løsninger

Dersom du velger å starte med naturlige løsninger, så er det viktig å huske på at oljer ikke er en quick fix, men noe du må integrere i livet ditt, være konsekvent i bruken av, og velge å leve en naturlig livsstil der oljene er en del av mange ulike helsefremmende tiltak du gjør for å få det bedre i egen kropp.

VIKTIG Å HUSKE PÅ



JOBB MED ROTÅRSAK

Å dempe symptomer hjelper ikke i det lange løp, du må finne rotårsaken til hvorfor du har en utfordring. Deretter kan du jobbe målrettet med oljer for å støtte kroppens naturlige prosesser.

Mange ganger trenger vi en "opprydding" på insiden for å finne rotårsak. Oljene er flinke ryddere



KVALITET ER VIKTIG

Som med alt vi bruker i dag, er kvalitet og renhet viktig. Alt vi smører på kroppen, puster inn eller drikker påvirker alle våre indre organer så det er viktig å være bevisst på hva produktene inneholder.

Hos doTERRA har noen gjort den jobben for deg, så du kan være 100% trygg på at produktene de leverer er rene.



DOSERING OG BRUK

Å blande ut oljer før de smøres på hud er viktig. Du unngår sensitivitet og den nøytrale baseoljen du blander den med, hjelper til med å få transportert oljen inn i kroppen. Oljer er flyktige og fordampes i kontakt med oksygen, så for å utnytte oljen best mulig, bør den alltid blandes i nøytral baseolje.

Kokos er et utmerket alternativ



VELG ET GIFTFRITT ALTERNATIV

doTERRA selger et bredt spekter av produkter der du kan være trygg på at innholdet er fritt for kjemikalier og tilsetningsstoffer.

Velg en doTERRA-livsstil med rene produkter og bytt ut det du har hjemme med renere alternativ.

VELKOMMEN SOM NY OLJEKUNDE



ELLINOR ØVRETVEIT
WWW.ESSENSIPELLINOR.NO



Ta kontakt, eller scan QR-koden
for å bli kunde
ellinor@kvardagsmagi.com



Purefume
- det trygge alternativet



Magnolia - Jasmine - Rose -