

GRATIS EBOK

Eteriske oljer

Praktisk bruk og oppskrifter

AV ELLINOR ØVRETVEIT
WWW.ESSENSIELLINOR.NO





VELKOMMEN

Denne lille e-boken er ment som en liten inspirasjon fra meg til deg, slik at du lettere kan komme i gang med å bruke de oljene, og oljerelaterte produkter, vi vanligvis finner på badet. Oppskriftene er enkle og du kan fint justere de svakere eller sterkere utfra dine behov.

Oljene jeg har brukt, er de mest brukte, eller de jeg har best erfaring med, men du kan endre og legge til det som passer best for deg.

Ellenor Øvretveit

DIY Vippeserum

Lag ditt eget effektive vippeserum hjemme.

Bruk daglig, men vær forsiktig med øynene. Det er veldig mange gode tilbakemeldinger fra damer som har prøvd denne.

Tom mascarahylse får du hos butikkene som selger tilbehør til eteriske oljer.



Vippeserum

PS! Det er enkelt å lage selv!

Du trenger :

- Tom mascarahylse
- Castor olje
- Eteriske oljer

(Godt forslag kan være: lavendel, frankinsence, rosmarin og cedarwood)
1-2 dr av hver eterisk olje

Påfør daglig, men vær forsiktig med øynene dersom du bruker eteriske oljer i ditt vippeserum



Eyeliner

Du kan bruke castorolje for å styrke vippene dine. Påfør daglig langs vippekanten, men vær forsiktig med øynene.

Castor olje styrker hårsekkene



tips!

Castorolje er veldig bra til vippene, og dersom du får tak i økologisk, er det alltid det beste .

DIY negleolje

Din egen negleolje er supert for å styrke negl og neglebånd.

MetaPWR Advantage er også et utmerket kollagentilskudd som styrker hår hud og negler dersom du heller ønsker å prøve den varianten eller ikke liker DIY så godt



Negleolje

Styrk negl og neglebånd med enkle hjelpemidler.

Alt du trenger er baseolje og eteriske oljer. Nypefrøolje eller castorolje anbefales Bland oljene i en 5 ml rollonflaske, eller en tom neglakkflaske og påfør daglig.

Du trenger ca 2-3 dr av hver eterisk olje



sminkefjerner

doTERRAs kokosolje er den perfekte sminkefjerner, du trenger ikke noe annet.

Den er mild og god og svir ikke på øynene, eller tetter porene.

Kokosoljen kan også brukes som base for ALT annet du ønsker å lage hjemme



tips!

Kokosolje og cypress er super dersom du har vannansamlinger i beina eller åreknuter
Masser inn i huden daglig ved behov.

Cypress og kokosolje er også perfekt for massasje for å sette i gang lymfedrenasje,
Prøv gjerne cypress til tørrbørsting!

DIY

sminkefjerner

Alternativ til oppskriften til høyre:

Kokosolje

Lavendel

Frankincense



PRØV

tørrbørsting

Tørrbørsting er helt fantastisk!

Det får i gang både blodsirkulasjon og lymfesystemet. Blodet bruker hjertet som sin naturlige pumpe, mens lymfesystemet er helt avhengig av bevegelse for å få i gang sirkulasjon av lymfevæsken.

Tørrbørsting er derfor et supert hjelpemiddel for å få i gang begge systemene, samtidig som det har en avstressende effekt.

PLUSS at det hjelper huden med å kvitte seg med døde hudceller, åpner porene, gir deg en energisk og oppløftende følelse og ved bruk av sammentrekkende oljer kan den hjelpe til med utfordringer som eks cellulitter.

Gode oljer kan være grapefruit, frankincense, MetaPWR, lavendel, balance, black spruce og copaiba. Husk at både frankincense og copaiba forsterker effekten av andre oljer.

Vær obs på at sitrusoljer er fotosensitive og må ikke brukes på hud dersom du skal oppholde deg i sollys!



Det trenger ikke ta mer enn 3-5 min. Deretter smører du inn kroppen med kokosolje tilsatt eteriske oljer og nyter følelsen.



Munnhelse



Munnhelse er viktig, og noe mange av oss tar for gitt.

doTERRAs mange produkter er ufarlige og ikke tilsatt kjemikalier og ukjente stoff.

Oljepulling er genialt, og har vært en ayurvedisk tradisjon i århundrer. Anbefales.

Nellik er svært smertelindrende dersom du trenger det, den er sterk, men kan smøres rett på tenner eller tannkjøtt inntil man kommer seg til tannlege.

OnGuard er desinfiserende og bakteriehemmende og perfekt til munnskyll og oljepulling.

Myrrh er en av de mest brukte oljene for å forhindre betennelser og ubehag i munnhule.



Oljepulling

MED ETERISKE OLJER

Du trenger:

- Kokosolje
- Valgfri eterisk olje

Kokosoljen smelter i romtemperatur, og tilsettes eterisk olje.

Forslag kan være onguard, peppermint eller clove (nellik)

Å svisje kokosolje med eteriske oljer rundt i munnen i 5-20 minutter om morgenen, kan hjelpe deg til å rense munnhule og stimulere til en detoxeffekt.

Tilsett ca 1-2 dr eteriske olje pr ss kokosolje.
Fyll gjerne i silikonformer og avkjøl. Oppbevares kjølig.



Clove / Nellik



Nydelig olje som er et must i hjemmet

Clove kan brukes for å støtte et sunt miljø i munnhule, og er ofte brukt i både munnskyll og tannkrem

Bruk gjerne clove i matlaging der du ellers ville brukt nellik, men husk at denne er sterkere enn tørket krydder

Clove er ypperlig som et supplement for å styrke et sunt immunforsvar. Emosjonelt er dette en olje som kan hjelpe deg med grensesetting



Myrrh

Myrrh har gode egenskaper for å lindre utfordringer med tannkjøtt
Myrrh kan være med å støtte en sunn skjoldbruskkjertel
Myrrh kan hjelpe deg å finne ro før meditasjon

La myrrh vise deg sine gode evner for å fremme en sunn og frisk hud, den støtter mange typer hudutfordringer effektivt.

Passer meget godt sammen med frankincense, lavendel, neroli og sandalwood

a smile is the prettiest thing you can wear

Hud & Hår



Hårmaske

Gi håret ditt en boost med denne velduftende hårmasken.

15 ml kokosolje (eller arganolje)
2 dr lavendel
2 dr rosmarin
2 dr melaleuca.

Masseres inn i hår og hodebunn. La virke 1-2 timer og vask som vanlig.



Ansikts serum

Å lage sitt eget serum er enklere enn man tror, og veldig bra med tanke på at du kan tilsette akkurat det huden din trenger

Du trenger:

- Jojoba olje (annen baseolje etter eget ønske)
- E-vitaminolje
- Geranium
- Frankinsence
- Yarrow pom
- Sandalwood
- Rose

Dette er forslag til gode serumoljer, men om du trenger andre variasjoner, kan du fint bytte ut disse



root to tip serum

For silkemykt hår og en sunn hodebunn

WITH A PROPRIETARY ESSENTIAL OIL BLEND for healthy hair and scalp

30 ml e

Lavender, Peppermint, Marjoram, Cedarwood, Lavandin, Rosemary, Niaouli, and Eucalyptus

Huden er vårt største organ og har null filter så alle produkter vi smører oss inn med går inni huden via blodbanen, og rett inn til alle våre indre organer.

Det er derfor det er så UTROLIG viktig at vi vet hva produktene våre inneholder



dōTERRA[®] MetaPWR[™]

Advantage

Noe av det aller beste vi kan gjøre for hår, hud og negler er å tilføre kvalitetskollagen.

Prøv MetaPWR Advantage, det er en skikkelig gamechanger!!

Yarrow pom



Den er ulik andre oljer fordi den har et så bredt spekter av områder der den påvirker oss. Huden vår elsker den, og det er her de fleste ser de umiddelbare resultatene mtp anti-aging, fargeforandringer til det bedre, oppstrammende effekt, mindre porer og svarte prikker, rask heling ved sår, eksem og skader i hud osv.

Ved å blande i hydrating cream, som er doTERRAs dagkrem, gir den ekstremt mye fukt og elastisitet til huden. Dette er perfekt til vinterhud da den beskytter svært godt. Den er og nydelig for vinterhender som sliter med tørr hud som kanskje kan behøve litt ekstra pleie. Den er effektiv og god for betent acne og arr etter acne, samt diverse andre arr i huden.



Yarrow pom finnes også som body serum, tilfører fukt til hele kroppen.

Verage

skincare collection



verage

100% ren hudpleie med et helt unikt serum som gjør underverker for huden din.

Bruk morgen og kveld og du vil merke resultater fort. Dette er et 4-steps program der alle produktene er laget for å passe sammen.

1 ansiktsrens

2 toner

3 serum

4 fuktighetskrem

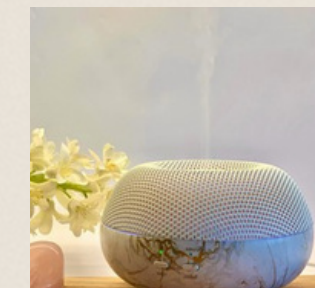


tips!

Serumflasken er skikkelig fin å ta vare på dersom du ønsker å lage ditt eget serum

doTERRA

er så mye mer enn bare oljer



pursue what's
pure
doTERRA

Barbering

her er tips for smidigere barbering,
for både ham og henne



Melaleuca

Lindring ved din
daglige barbering



YARROW POM body renewal serum

Et fantastisk serum for hele kroppen.
Ferdig utblandet og klar til bruk.
Elsker du følelsen av silkemyk hud, så
prøv denne!

Tips:
Bland med en dråpe
geranium og smør inn
etter barbering.
Lindrende for huden og
støttende for
hormonbalansen



doTERRA er ikke bare for kvinner

**DIY
Skjeggolje**

Du trenger:
Mandelolje (eller jojobaolje)
E-vitamin (valgfri)
Eteriske oljer
(lavendel, cedarwood, melaleuca,
frankinsence, sandalwood)

Påføres daglig for fukt og næring til
både skjegg og hud.

Til 30 ml flaske trenger du ca 10 dr av
hver eterisk olje




Rollerblend for menn

Kvartdagsmag

14 dr cedarwood
14 dr black spruce
Baseolje
10 ml roller

Påføres bak ører
og i nakken



*Det er like
riktig
for menn!*

Kvartdagsmag



Bruk produkter med trygt innhold

**MEN'S
AFTER-
SHAVE**

5 DROPS OF EACH:
CEDARWOOD
FRANKINCENSE
VETIVER

FILL SPRAY BOTTLE
WITH FRACTIONATED
COCONUT OIL

SPRAY AS NEEDED!




menn foretrekker ofte....



REAL MEN
use
ESSENTIAL
OILS