

## Instructies

### Essentiële Oliën pakket 'Basis Set'

De basis set is een uitstekende keuze om essentiële oliën in je dagelijks leven te integreren. Deze set bevat enkele van de meest veelzijdige oliën die een breed scala aan eigenschappen en gebruiksmogelijkheden bieden. Ze kunnen worden gebruikt voor persoonlijke verzorging, het creëren van een rustgevende sfeer in huis en het bevorderen van een gezonde levensstijl.

*Gebruiker is zelf verantwoordelijk voor het gebruik van alle informatie welke gegeven wordt. Er kunnen geen rechten ontleend worden aan dit document.*

#### 1. Pepermunt

Pepermuntolie heeft een verkoelend en verfrissend effect. Het kan helpen bij het verlichten van hoofdpijn, het verminderen van misselijkheid en het bevorderen van een gezonde ademhaling. Het kan ook worden gebruikt om een verkwikkende massage-ervaring te creëren.

Verlicht hoofdpijn: Breng een druppel pepermuntolie aan op je slapen en voorhoofd en masseer zachtjes in cirkelvormige bewegingen.

Verfrissende adem: Voeg een druppel pepermuntolie toe aan een glas water en spoel je mond ermee voor een verfrissende adem.

Spijsverteringsondersteuning: Breng enkele druppels pepermuntolie aan op je buik en masseer zachtjes in de richting met de klok mee om de spijsvertering te ondersteunen.

Verkoelend effect: Voeg een paar druppels pepermuntolie toe aan een kom met koud water en dompel een washandje erin. Plaats het washandje op je voorhoofd of nek voor een verkoelend effect.

#### 2. Lemon

Citroenolie heeft een verfrissende en opwekkende geur. Het kan helpen bij het reinigen en ontgiften van het lichaam, het ondersteunen van een gezond immuunsysteem en het bevorderen van een goede spijsvertering.

Natuurlijke luchtverfrisser: Voeg een paar druppels citroenolie toe aan een vernevelaar om een frisse en verkwikkende geur in je huis te verspreiden.

Reinigingsmiddel: Meng citroenolie met water en gebruik het als een natuurlijk reinigingsmiddel voor oppervlakken in je huis.

Ondersteuning van het immuunsysteem: Voeg een druppel citroenolie toe aan een glas water en drink het dagelijks om je immuunsysteem en het ontgiftingsproces te ondersteunen.

Verhelderende huid: Meng een paar druppels citroenolie met een draagolie en breng aan op je gezicht om de huid te verhelderen en een gezonde gloed te bevorderen. Bijkomend voordeel is dat het ook een natuurlijk mugwerend effect heeft. Pas wel op, citroen kan in combinatie met directe zon pigmentvlekken bevorderen.

### 3. Lavendel

Lavendelolie staat bekend om zijn kalmerende eigenschappen en kan helpen bij het bevorderen van ontspanning en een goede nachtrust. Het kan ook worden gebruikt om huidirritaties te verzachten en een gezonde huid te bevorderen.

Kalmerende slaap: Vernevel lavendelolie in je slaapkamer voor het slapengaan of breng een druppel aan op je kussen om een rustgevende slaap te bevorderen.

Bijkomend voordeel is dat het muggen op afstand houdt.

Huidverzorging: Meng een paar druppels lavendelolie met een draagolie zoals kokosolie en breng aan op een geïrriteerde huid om te kalmeren en te verzachten.

Stressvermindering: Breng lavendelolie aan op je polsen en inhaleer diep om stress te verminderen en een gevoel van kalmte te bevorderen.

Ontspannend bad: Voeg een paar druppels lavendelolie toe aan een warm bad voor een ontspannende en rustgevende ervaring.