

## Instructies

### Essentiele Oliën pakket 'Weerstand'

Deze dōTERRA oliën werken samen en vullen elkaar aan om de weerstand en algehele gezondheid te ondersteunen. On Guard biedt krachtige bescherming tegen ziekteverwekkers, terwijl Lemon helpt bij het ontgiften van het lichaam. Tea Tree bestrijdt bacteriën en schimmels, terwijl Frankincense ontstekingen vermindert en het immuunsysteem versterkt.

Door deze oliën samen te gebruiken, creëer je een krachtige combinatie die helpt om het immuunsysteem te versterken, ziekteverwekkers te bestrijden en de algehele gezondheid te ondersteunen. Ze vullen elkaar aan in hun eigenschappen en werken samen om een gezond en sterk lichaam te bevorderen.

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

#### 1. **On Guard Protective Blend**

On Guard is een krachtige blend van oliën zoals Wild Orange, Clove, Cinnamon, Eucalyptus en Rosemary. Deze oliën staan bekend om hun antivirale, antibacteriële en antischimmel eigenschappen. On Guard kan helpen om het immuunsysteem te versterken en de weerstand te ondersteunen. Je kunt On Guard dagelijks gebruiken door een paar druppels toe te voegen aan een glas water, thee of smoothie. Je kunt ook een paar druppels verdunnen met een draagolie en aanbrengen op de voetzolen of de rug voor extra ondersteuning, bijvoorbeeld bij koorts.

Wanneer verneveld in een diffuser, kunnen een paar druppels ook bijdragen aan het zuiveren van de lucht en een gezonde leefomgeving creëren in een kamer, bijvoorbeeld bij griep en verkoudheid.

#### 2. **Lemon**

Citroenolie staat bekend om zijn reinigende en verfrissende eigenschappen. Het kan helpen bij het ontgiften van het lichaam en het stimuleren van een gezond immuunsysteem. Je kunt dagelijks een druppel citroenolie toevoegen aan een glas water of thee om het immuunsysteem te ondersteunen. Je kunt ook een paar druppels verdunnen met een draagolie en aanbrengen op de huid voor een verfrissend en verkwikkend effect.

Meng een paar druppels Citroenolie met water en gebruik het als een natuurlijk reinigingsmiddel voor oppervlakken in je huis.

### 3. Tea Tree

Tea Tree olie staat bekend om zijn krachtige antiseptische en antivirale eigenschappen. Het kan helpen bij het bestrijden van bacteriën, schimmels en virussen. Je kunt Tea Tree olie dagelijks gebruiken door een paar druppels toe te voegen aan je gezichtsreiniger, shampoo of bodylotion. Je kunt ook een paar druppels verdunnen met een draagolie en aanbrengen op de huid om huidirritaties te verzachten en de algehele gezondheid te ondersteunen.

Ondersteuning van de luchtwegen: Voeg een paar druppels Tea Tree toe aan een kom met heet water, buig over de kom en inhaleer de stoom om de luchtwegen te openen en te ondersteunen.

Reinigende handgel: Meng Tea Tree olie met aloë vera gel en wrijf het op je handen voor een natuurlijke en reinigende handgel.

### 4. Frankincense

Frankincense olie staat bekend om zijn ontstekingsremmende en immuunversterkende eigenschappen. Het kan helpen bij het verminderen van ontstekingen in het lichaam en het ondersteunen van een gezond immuunsysteem. Je kunt Frankincense dagelijks gebruiken door een paar druppels toe te voegen aan je dagelijkse gezichtsverzorgingsroutine. Je kunt ook een paar druppels verdunnen met een draagolie en aanbrengen op de huid voor een kalmerend en verjongend effect. Daarnaast ondersteunt deze olie de emotionele balans waardoor het immuunsysteem beter kan functioneren. Breng Frankincense aan op je polsen en inhaleer diep om een gevoel van kalmte en emotionele balans te bevorderen.