



INSPIRATIEGIDS ESSENTIËLE CITRUSOLIËN

01

WAT ZIJN ESSENTIËLE OLIËN?

Ze komen van nature voor in zaden, schors, stengels, wortels, bloemen en andere delen van bomen, planten en struiken.

02

HOE WORDEN ZE GEMAAKT?

Stoomdestillatie kan een olie van hoge kwaliteit opleveren. De meeste citrusoliën worden verkregen door koude persing.

03

WAT DOEN ZE?

Je kunt oliën gebruiken om je lichamelijke gezondheid en emotionele stemming te ondersteunen.

Ze zijn een krachtige natuurlijke aanvulling om kwalen van lichaam, geest en ziel te verlichten of te voorkomen.



04

ZIJN ER VERSCHILLENDE KWALITEITEN?

Ja, van volsynthetische oliën tot de hoogwaardige geteste kwaliteiten. Er zijn grote verschillen in kwaliteit en effectiviteit.

05

doTERRA HET VERSCHIL

Wanneer je een essentiële olie van doTERRA gebruikt, is het een pure olie die geen onzuiverheden, vulstoffen of hulpstoffen bevat. doTERRA heeft een standaard ontwikkeld om ervoor te zorgen dat de essentiële oliën 100% puur zijn.

Elke batch doTERRA essentiële olie ondergaat een streng testproces. Elke olie wordt vervolgens naar een onafhankelijke derde partij gestuurd om getest en gevalideerd te worden.



06 HOE KAN IK ESSENTIËLE OLIËN GEBRUIKEN?



Aromatisch

Het inademen van essentiële oliën is goed voor je gezondheid en humeur. Je kunt een diffuser gebruiken of ze inhaleren vanuit je handpalm.



Topisch

Je kunt de meeste doTERRA essentiële oliën op de huid aanbrengen of ze gebruiken voor massage en ze verdunnen met kokosolie voor een betere opname.



Inwendig gebruik

Bepaalde essentiële oliën kunnen worden genomen als voedingssupplement. Ook bij het koken en in warme en koude dranken. Daarnaast zijn sommige oliën ook verkrijgbaar in een softgel capsule.

07

HOE KAN IK MEER INFORMATIE KRIJGEN?

Op de volgende pagina's vind je talloze ideeën over hoe je de populairste citrusoliën dagelijks kunt gebruiken.

Hebben we je interesse gewekt?

Neem deel aan onze volgende gratis online workshop. Je kunt vanuit je vertrouwde omgeving meekijken en luisteren.

Registreer je hier voor een aroma webinar. Scan de QR-code of voer deze link in je internetbrowser in:

bit.ly/aromawebinar-thorsten



DE POPULAIRSTE CITRUSOLIËN



LEMON (Citroen)

- Voeg wat citroen toe aan je water voor een verfrissende smaak en een gezond alternatief voor frisdrank en andere suikerhoudende dranken.
- Voeg citroen toe aan je favoriete desserts en dessertrecepten voor een zoete en pikante twist.



WILDORANGE (Wilde sinaasappel)

- Geniet van de revitaliserende eigenschappen van wilde sinaasappel bij uitwendig gebruik.
- Voeg een paar druppels wilde sinaasappel toe aan je ongeparfumeerde lotion en breng rijkelijk aan.
- Verfris jezelf met een verkwikkende douche door een paar druppels van de essentiële olie aan je douchegel toe te voegen.



GRAPEFRUIT (Grapefruit)

- Essentiële olie van grapefruit creëert een fruitige en pittige smaak wanneer het wordt toegevoegd aan dranken of voedsel.
- Voeg een druppel essentiële grapefruitolie toe aan je favoriete smoothie om de smaak van je smoothies wat op te peppen.

DE POPULAIRSTE CITRUSOLIËN



GREEN MANDARIN (Groene mandarijn)

- Sfeerverhogend en heerlijk geurend: groene mandarijn is uniek onder de citrusoliën
- Groene mandarijn geeft een frisse smaak aan je recepten.
- Voeg 1-2 druppels toe aan een glas water voor een snelle citroenachtige verfrissing.



LIME (Limoen)

- Voeg een druppel limoen toe aan je favoriete smoothie of drankje.
- Voeg een druppel limoen toe aan je zelfgemaakte salsa om hem extra smaakvol te maken.
- Meng een druppel limoen door een vinaigrette om een frisse saladedressing te maken.



TANGERINE (Mandarijn)

- Geef je favoriete desserts een citruskick met 2-3 druppels. Voeg de olie ook toe aan je cakebeslag.
- In de warme maanden kun je een heerlijke citroenachtige ijslolly maken van mandarijn en limonade.
- Voeg 1-2 druppels toe aan water, smoothies, thee of limonade voor een verfrissend drankje.

FOTOSENSITIVITEIT

Wat is fotosensitiviteit? Fotosensitiviteit staat ook bekend als fototoxiciteit en beschrijft de gevoeligheid van de huid voor licht bij blootstelling aan zonlicht of andere UV-straling als gevolg van het uitwendig aanbrengen van bepaalde stoffen - in dit geval essentiële citrusoliën. Deze huidaandoening wordt ook wel beschreven als fytofotodermatitis.

phyto=plant photo=licht derma=huid itis=ontsteking

Een essentiële olie wordt "fototoxisch" genoemd als het de kans op een lichtgevoelige reactie vergroot.

Hoe wordt een olie fotosensitief? Alle essentiële oliën zijn een verzameling van natuurlijke chemische verbindingen en sommige ervan bevatten speciale chemische verbindingen die furanocoumarinen worden genoemd. Veel van deze furanocoumarines zijn fototoxisch en kunnen bij blootstelling aan UV-licht fytofotodermatitis veroorzaken.

Waarom komen deze stoffen voor? Deze oliën komen voor in de plantenfamilie Rutaceae, waartoe ook citrusvruchten behoren. Furocoumarines worden door planten geproduceerd als een verdedigingsmechanisme om zichzelf te beschermen tegen kleine dieren, insecten, schimmels en zelfs sommige bacteriën.

TOEPASSINGEN

FOTOSENSITIVITEIT

Omdat de meeste citrusoliën zoals beschreven lichtgevoelig zijn, is het aan te raden ze niet op de huid te gebruiken als je binnen 12 uur in de zon of zonnebank gaat. **Uitzondering:** Groene Mandarijn olie bevat geen furanocoumarines.

ETEN EN DRINKEN

Je kunt doTERRA's essentiële citrusoliën gebruiken in je eten en drinken. Maak fantastische smoothies, voeg ze toe aan gebak, soepen, sauzen, dressings of bereid een heerlijke hummus met citroenolie.

EMOTIES EN STEMMING

Word vrolijk van citroen of gebruik wilde sinaasappel om te kalmeren. Elke olie heeft zijn eigen effect op je stemming en emoties.



SCHOONMAKEN

Voeg een druppel citroen toe aan een spuitfles water en je hebt een geweldig schoonmaakmiddel. Je kunt ook je eigen toiletreiniger maken of insecten op natuurlijke wijze afweren.

HOE HELPEN WE?

We geven je graag advies en ideeën. Je ontvangt aromanieuws van Thorsten met informatie, tips en recepten. Je kunt Thorsten Weiss ook volgen op Facebook, Instagram, YouTube of zijn webinars. Daar leer je hoe je de oliën effectief en veilig kunt gebruiken.

ONDERSTEUN JEZELF

VRAGEN? NEEM CONTACT MET ONS OP!

Er is een assortiment voordelige oliesets.

Wij raden de Family Essentials Kit aan,

Deze bevat 5 ml van elk van de essentiële oliën citroen,

pepermunt, lavendel, tea tree, oregano,

wierook en een beschermend mengsel voor het

het immuunsysteem, een mengsel voor de spieren

een mengsel voor het ademhalingsstelsel en een voor het

spijsverteringsstelsel. Als je daarna meer oliën of producten

wilt bestellen, krijg je direct 25% korting op de verkoopprijs.

Natuurlijk geven we je ook goed advies bij deze set.



De grotere set, de Home Essentials Kit met 9x15 ml en 1x5 ml, bevat ook de gratis Petal Diffuser.



Hier kit bestellen

HARTELIJK BEDANKT

Ik ben blij dat je deze informatie hebt gelezen. Ik kan me voorstellen dat je nog vragen hebt. Misschien heb ik je ook geïnspireerd om meer te weten te komen over doTERRA essentiële oliën en producten en hoe je ze kunt gebruiken voor jouw persoonlijke gezondheid en emotionele uitdagingen. Ik ondersteun je graag. Als je nog geen persoonlijk doTERRA klantenaccount hebt, ben je van harte welkom voor een gratis consult. Scan deze QR-code of ga naar bit.ly/afspraken-thorsten

Thorsten Weiss



VOLG THORSTEN OP DE SOCIALS



Disclaimer

Wij zijn gepassioneerde gebruikers van essentiële oliën en zijn geïnteresseerd geraakt in deze prachtige wereld van essentiële oliën uit een gevoel van holistisch kijken naar gezondheidskwesties.

We zien grote voordelen voor onze eigen levensstijl, gezondheid en persoonlijke emotionele ontwikkeling. We hebben deze informatie met grote zorg samengesteld om je te helpen je emoties in balans te brengen en je gezondheid te ontwikkelen.

We kunnen echter niet garanderen, aansprakelijk worden gesteld of verantwoordelijk worden gehouden voor de effecten van het gebruik van de verstrekte informatie.

Deze inspiratiegids en de ideeën en aanbevelingen die erin staan voor het in balans brengen van emoties en het ondersteunen van het zelfgenezend vermogen van het lichaam zijn nooit een vervanging voor professionele medische hulp. In geval van ernstige symptomen moet altijd een arts worden geraadpleegd.