Herfst diffusermixen

42 geurmixen voor gezellige herfstdagen

Léanne van Helio



HELIO

Herfst 2026

Welkom in de herfst

HELIO

De herfst is mijn favoriete tijd om de diffuser aan te zetten. Het wordt eerder donker, het wordt gezellig binnen en er hoort een heerlijke geur bij.

In dit boekje vind je 42 mixen die ik zelf graag gebruik, van warm en kruidig tot fris en bosachtig.

Pak je diffuser, kies een mix en maak je huis herfstig.

Laat me weten welke jouw favoriet is!

Liefs,
Léanne van Helio



Inhoud

Welkom 2

Zo gebruik je de mixen 4

Warm en kruidig 5

Zoet en gezellig 6

Bos en hout 7

Fris en helder 8

On Guard en vrienden 9

Veilig gebruiken 10

Tot slot 11



Zo gebruik je de mixen

Elke mix bestaat uit druppels (dr) etherische olie. Doe de druppels in je diffuser met water, zoals bij jouw diffuser gebruikelijk. Begin rustig: heb je een kleine ruimte, gebruik dan minder druppels. Pas de sterkte aan op je eigen smaak. Heb je een olie niet in huis? Probeer een mix met een of twee oliën die je wel hebt. Combineer gerust zelf: dat is het leukste.

1

Kies een mix die bij je stemming past



2

Druppels in de diffuser



3

Geniet en laat je favoriet weten



Warm en kruidig



Autumn Zest:

- 2 dr Wild Orange
- 3 dr Cinnamon
- 2 dr Lemon

Autumn Traditions:

- 3 dr Cinnamon
- 2 dr Tangerine

Mulled Cider:

- 1 dr Clove
- 1 dr Cinnamon
- 2 dr Wild Orange

Holiday Baking:

- 2 dr Clove
- 2 dr Cinnamon

Autumn Spice:

- 2 dr Clove
- 2 dr Cassia
- 1 dr Cinnamon

Spiced Chai:

- 2 dr Cinnamon
- 1 dr Ginger
- 3 dr Vanilla

Fall Harvest:

- 3 dr Tangerine
- 1 dr Clove
- 2 dr Ginger

Autumn Delight:

- 2 dr Cassia
- 2 dr Bergamot
- 1 dr Cinnamon

Pumpkin Pie:

- 2 dr Cinnamon
- 3 dr Vanilla
- 1 dr Clove

Zoet en gezellig



Cider-licious:

- 3 dr Wild Orange
- 2 dr Cassia
- 1 dr Vanilla

Oatmeal Cookie:

- 1 dr Cinnamon
- 2 dr Cedarwood
- 1 dr Vanilla

Gingerbread:

- 3 dr Ginger
- 2 dr Vanilla
- 2 dr Lavender

Cozy Blanket:

- 3 dr Hygge®
- 1 dr Vanilla
- 1 dr Wild Orange

Sweet Fall:

- 3 dr Bergamot
- 2 dr Tangerine
- 1 dr Serenity®

Cozy Time:

- 2 dr Sandalwood
- 1 dr Serenity®
- 1 dr Cinnamon

Thankful Heart:

- 2 dr Cheer®
- 2 dr Citrus Bliss®
- 1 dr Cinnamon

Autumn Leaves:

- 2 dr Holiday Joy®
- 2 dr Wild Orange
- 1 dr Clove

Exotic Autumn:

- 3 dr Sandalwood
- 3 dr Serenity®
- 1 dr Clove

Bos en hout



In the Woods:

- 1 dr Vetiver
- 1 dr Juniper
- 2 dr Siberian Fir

Woodland Spice:

- 2 dr Spikenard
- 3 dr Frankincense
- 2 dr Lavender

Campfire:

- 2 dr Guaiacwood
- 2 dr Cedarwood
- 1 dr Vanilla

Forest Walk:

- 2 dr Siberian Fir
- 2 dr Cypress
- 1 dr Cedarwood

Woodland Blend:

- 2 dr Wild Orange
- 3 dr Siberian Fir
- 1 dr Guaiacwood

Forest Calm:

- 3 dr Copaiba
- 2 dr Siberian Fir
- 1 dr Cedarwood

Cedar Spice:

- 3 dr Cedarwood
- 1 dr Cassia
- 2 dr Frankincense

Witches Brew:

- 2 dr Fennel
- 2 dr Cedarwood
- 1 dr Ginger

Falling Leaves:

- 2 dr Patchouli
- 2 dr Ginger
- 3 dr Tangerine

Fris en helder



Breezy:

- 2 dr Eucalyptus
- 2 dr Spanish Sage
- 1 dr Clove

Rainy Day:

- 3 dr Grapefruit
- 2 dr Peppermint
- 3 dr Clary Sage

Mountain Mood:

- 1 dr Basil
- 1 dr Lemongrass
- 1 dr Frankincense

First Frost:

- 2 dr Cypress
- 2 dr Wintergreen
- 1 dr Siberian Fir

Great Outdoors:

- 2 dr Citronella
- 1 dr Wintergreen
- 2 dr Cypress

Recharge:

- 2 dr Northern Escape
- 3 dr Wild Orange

Crisp Autumn:

- 2 dr Northern Escape
- 2 dr Clove

Corn Maze:

- 2 dr Siberian Fir
- 2 dr Clove
- 2 dr Tangerine

Trick or Treat:

- 1 dr Patchouli
- 3 dr Lavender
- 1 dr Ylang Ylang

On Guard en vrienden

Autumn Wellness:

- 3 dr On Guard®
- 2 dr Eucalyptus

Autumn Sunrise:

- 2 dr On Guard®
- 2 dr Citrus Bliss®

Daily Defender:

- 3 dr On Guard®
- 1 dr Thyme
- 1 dr Lemon

Fall Mint:

- 3 dr Supermint®
- 2 dr On Guard®
- 1 dr Lemon

Giving Thanks:

- 3 dr Black Spruce
- 2 dr On Guard®

Flannel:

- 3 dr Northern Escape®
- 3 dr Serenity®



Léanne
van Helio

Veilig gebruiken

- Deze mixen zijn bedoeld voor in de diffuser, niet voor gebruik puur op de huid.
- Minder is meer: begin met weinig druppels en zet de diffuser met tussenpozen aan.
- Zorg voor een goed geventileerde ruimte.
- Houd etherische oliën buiten bereik van kinderen en huisdieren en laat huisdieren de ruimte kunnen verlaten.
- Nooit olie in ogen, oren of neus.
- Gebruik je medicatie, ben je zwanger of geef je borstvoeding, bespreek het gebruik dan met je arts of verloskundige.
- Citrusoliën kunnen de huid gevoeliger maken voor zonlicht: laat ze niet op je huid komen als je de zon in gaat.
- De productinformatie is niet bedoeld om ziektes te diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen.





Welke mix wordt jouw favoriet?



Laat het me weten! Volg me voor meer tips en recepten

helio work/youtube
helio work/instagram
helio work/facebook
www.helio work

Léanne van Helio

HELIO