

Etherische of essentiële olie word op een natuurlijke wijze gewonnen uit bloemen, planten en bomen. Met behulp van destillatie word de olie zeer geconcentreerd en een druppeltje is dan ook genoeg voor het effect. De olie bevat de 'essentie', de levenskracht, van de plant.

Ze kunnen ondersteunen bij een scala aan klachten. Onze reukzin kan zorgen voor krachtige fysiologische, mentale en emotionele reacties. Een geur kan ontzettend veel doen voor je gemoedstoestand! Aromatherapie is dus een makkelijke en effectieve manier om je gezondheid te ondersteunen.

Deze essentiële oliën zijn makkelijk opneembaar door hun eigenschappen, daardoor reageren onze receptoren hier direct op. Ze brengen het lichaam in homeostase, de staat waarin het lichaam zichzelf kan genezen.

Ik heb gekozen voor de producten van doTERRA omdat hun visie goed aanvoelt. Het zijn veilige producten (CPTG gecertificeerd) en de producten zijn met respect voor de aarde en de mensen geteeld. Dit zijn dingen die ik belangrijk vind.

DoTERRA helpt ontwikkelingslanden oa door er bomen te planten, door scholing en werk te regelen. Er is geen tussenhandel en ze betalen een eerlijke prijs aan de boer. Lees hier meer over: [sourcetoyou.com](http://sourcetoyou.com)



### VEILIGHEID

Essentiële olie is veilig, maar sterk geconcentreerd. Neem niet zomaar een olie inwendig.

Ter informatie:

Deze oliën zijn erg sterk en moeten verdund worden gebruikt: Cassia, Kaneel, Citroengras, Oregano, Tijm

Citrus oliën en blends hiervan zijn fotosensitief, vermijd zon en UV-stralen 12-48 uur na topisch gebruik!

Gebruik oliën niet in de oren, ogen of neus. Was je handen na gebruik zodat je het niet per ongeluk in je ogen wrijft.

Olie om te vermijden bij hoge bloeddruk: Rosemary, Pepermunt, Tijm, Ylang Ylang.

Voor dieren, kinderen, ouderen en mensen met een gevoelige huid, kan men de olie eventueel extra verdunden.

Bij zwangerschap, epilepsie en medicatie aparte voorwaarden, vraag informatie.

### Hoe gebruik ik essentiële olie?

- Verstuiven in een diffuser of cuppen (inhaleren vanuit je handen). Of gebruik een geursteentje.
- Inwendig, bepaalde oliën zijn geschikt om in te nemen zoals Copaiba, Frankincense, Lemon etc. Doe dit alleen bij olie met de tekst: 'Food flavouring' erop. Neem nooit teveel, het is erg geconcentreerd en men eet ook geen 10 citroenen op een dag. Doe een druppel in een capsule, onder je tong of in een glas water. Gebruik NOOIT plastic bekertjes/flessen.
- Topisch, insmeren op de huid of mengen met een draagolie voor een massage. Doe bijvoorbeeld een druppel op je polsen of wrijf wat op je slapen (pas op met ogen!). Gebruik een roller voor onder je voeten. Enkele olietjes mogen puur gebruikt worden. Ben je gevoelig, verdun dan altijd de essentiële olie voor je dit opsmeert.
- In je huishouden! Deze antibacteriële oliën zijn ideaal om je huis mee te reinigen. Ook zijn er producten die nare luchtjes weghalen. Gebruik bijvoorbeeld Purify in je dweilwater of teatree in het wasverzachterbakje bij de was.

Vraag naar meer info en advies, gebruik nooit zomaar iets.

## Enkele van mijn favoriete olietjes:

Smart & Sassy® 15ml

Helpt trek te beheersen, lekker in je water  
Bevordert een gezonde levensstijl.

Deepblue® 5ml

Verzacht pijn aan spieren en gewrichten.  
Fijne olie bij sporten.

Zengest® 15ml

Ondersteund spijsvertering, verzacht  
buikklachten.

On guard® 15ml

Desinfecterend, reinigend.  
Ondersteund een gezond immuunsysteem

Arborvitae 5ml

Tree of life. Krachtig reinigend en  
zuiverend middel.

Balance 15ml

Aardende geur, haalt je 'uit je hoofd',  
kalmerend bij overprikkeling

Serenity 15ml

Rustgevend en kalmerende geur. Helpt bij een  
goede nachtrust. Lekker aroma voor in bad.

Zendocrine 15ml

Ontgift en reinigt het lichaam, herstellend.  
Bevordert gezonde leefstijl.

Air 15 ml

Bevordert gezonde ademhaling en open lucht-  
wegen. Verkwikkend en verkoelend.

Terrashield 15ml

Beschermd tegen insecten. Vormt een  
Effectieve maar natuurlijke barrière.

Frankincense 15ml

Musthave. Celherstel en verbetering van  
huid imperfecties. Helpt loslaten.

Copaiba 15ml

Ondersteund hersenfunctie, immuun én  
spijsverteringssysteem.

Spikenard 5ml

Reinigt en zuivert de huid. Kalmerend en  
ontspannend. Musk/houtachtig aroma.

Oregano 15ml

Krachtige reiniging en antioxidant, voor  
goede vertering en ademhaling.

Juniper Berry (Jeneverbes) 5ml

Bij huidimperfecties of pijnverzachtende  
massages. Krachtige reiniger.

Lemon 15ml

Verfrist, ontgift, lekkere smaak,  
bevordert positief humeur en focus.

Rosemary 15ml

Opwekkende geur, stressverlagend en  
stimulerend (ook lichamelijk).

Peppermint 15ml

Vermindert spanning. Verbeterd het humeur,  
bevordert focus. Koelt. Helpt bij hoofdpijn,

Wild orange 15ml

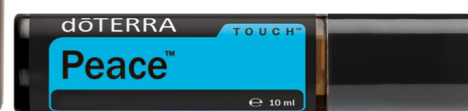
Opbeurende geur. Reinigt en verfrist.

Stimulerende en zuiverende eigenschappen

Lavendel 15ml

Rustgevende geur, huid verzorgend,  
kalmeert jeuk en allergieën.

**Vraag altijd advies bij gebruik!**



DoTERRA producten zijn 100% puur, ze zijn veilig in gebruik en effectief. Ze zijn voordelig in gebruik aangezien je maar een druppel nodig hebt om effect te bereiken. De meeste olie verdun je zelfs voor gebruik. Less = more!

Er zijn ook andere producten zoals shampoo en tandpasta, om de kracht van de oliën makkelijk te integreren in je dagelijkse leven.

Kijk mijn video's op facebook of neem deel aan een workshop om meer te leren over de producten. Ook één op één advies is mogelijk natuurlijk, kom gerust langs voor een vrijblijvend gesprek. Met wat achtergrond informatie kan ik testen welke olie bij je past. Iedereen is anders en heeft andere voorkeuren. **Waar heb jij behoefte aan?**

Er zijn drie manieren van aanschaf:

- Voor de verkoopprijs. Je koopt een olie of product via mij in, zonder verdere rompslomp.
- Voor de inkoopprijs. Wordt zelf lid en krijg 25% korting.
- Met nog 10-30% extra korting op de inkoopsprijs en maandelijks gratis producten. Wordt lid en inspireer anderen om hun leven te verrijken met de essentiële oliën van doTERRA!

#### De 7 teachings van doTERRA

- Trouwheid
- Eerlijkheid
- Wijsheid
- Moed
- Respect
- Nederigheid
- Liefde

## Kom bij mijn team!

Je kan natuurlijk ook zelf lid worden om te gebruik te maken van de standaard korting en andere voordelen.

Neem contact met me op of kijk op de website:

[www.mydoterra.com/kimzkruiden](http://www.mydoterra.com/kimzkruiden)

Onder het kopje 'Join & Save'.

⇒ Geen verplichte aankopen of dergelijke

⇒ Geen vereiste om te verkopen

⇒ Mogelijkheid op korting of gratis producten

**Neem contact op voor hulp en tips hierbij!**

Ik kan begeleiden bij de bestellingen zodat je van alle voordelen gebruik kunt maken.

Let op, de prijzen op deze site zijn excl. BTW

Uw Contact:

Kim Douven

[kimzkruiden@outlook.com](mailto:kimzkruiden@outlook.com)

**doTERRA**<sup>®</sup>  
Wellness Advocate

*Puur en zuiver - geen toevoegingen - zonder pesticiden - geen dierproeven - 100% biologisch - krachtig - fair*