



WERKEN MET YOUNG LIVING ETHERISCHE OLIE INTRODUCTIE





**KEEP
CALM
I'VE GOT
AN OIL
FOR THAT!**

ETHERISCHE OLIËN INTRODUCTIE

Etherische oliën zijn aromatische bestanddelen van planten. Ze kunnen uit elk deel van de plant worden gewonnen, de bladeren, stengels, bloemen, zaden, hout, wortels, boombast en hars. Meestal gebeurt dit door stoomdestillatie, maar de meeste citrusoliën worden geperst uit de schil. Deze oliën zijn niet vet, maar vluchtig en evenmin als vette olie oplosbaar in water. Het is het meest geconcentreerde plantenmateriaal dat er bestaat. Voor sommige oliën zijn 3-5000 kilo plantenmateriaal nodig voor een halve liter olie. Etherische olie zorgt voor toevoer van zuurstof en nutriënten. Het beschermt planten tegen insecten, bacteriën, schimmels en ziektekiemen en helpt om wonden te genezen. Etherische oliën zorgen voor regeneratie, transport van zuurstof en het in stand houden van het immuunsysteem van planten.

Sinds mensenheugenis hebben we ons altijd tot het plantenrijk gewend voor heling. Wij nemen de stoffen in planten goed op omdat ons lichaam uit dezelfde soort moleculen is opgebouwd. In tegenstelling tot farmaceutische medicijnen ziet ons lichaam plantenmateriaal niet als een vreemde stof. Etherische oliën kunnen op vele manieren bijdragen aan ons welzijn, zowel op fysiek als ook op emotioneel, spiritueel en mentaal gebied. Het zijn de sterkste anti-oxidanten uit de natuur. Ze kunnen vanwege hun kleine moleculen makkelijk via de huid in onze bloedbaan worden opgenomen en naar de plek gaan waar zij het meest nodig zijn.

GESCHIEDENIS

Etherische oliën worden al heel lang gebruikt en zijn waarschijnlijk ontdekt door de Egyptenaren. De oliën werden gewaardeerd om hun geur en hun genezende eigenschappen. Men had ontdekt dat de effectiviteit van kruiden verhoogd kon worden door de olie aan het plantmateriaal te onttrekken, waardoor een veel sterkere en meer geconcentreerde substantie ontstond. Etherische olie werd ook gebruikt bij het balsemen. De oliën werden beschouwd als vloeibaar goud, kostbaarder dan goud en parels. De dieven die betrappt werden toen zij in het graf van Toetanchamon inbraken lieten op hun vlucht het goud achter, maar namen de etherische olie mee.

Zo'n 5000 jaar voor Christus maakten de Egyptenaren gebruik van dierenvet en de warmte van de zon om de olie te onttrekken. In Pakistan werden rond 4000 vC destillatiemethoden uitgevonden en geperfectioneerd, waardoor grotere hoeveelheden olie konden worden verkregen, ook wanneer de zon niet scheen. In China was het gebruik van etherische olie minstens vanaf 3000 vC bekend.

Eén van de belangrijkste oliën was wierook. De 3500 km lange wierookroute liep van zuid Oman via Jemen en Saoedi Arabië naar Israel. Wierook en mirre komen in de bijbel voor als de gaven aan het Christuskind. Hippocrates adviseerde aromatische baden om gezond te blijven. Plinius maakte melding van oliën en beschreef enkele, waaronder balsam van Mecca (Commiphora gileadensis).

In de 11^{de} eeuw verbeterde de uitvinding van stoomdestillatie door Avicenna de kwaliteit van etherische olie nog verder.

In de Middeleeuwen was het o.a. Hildegard von Bingen die gebruik van de genezende kracht van etherische olie maakte.

In de 19^{de} eeuw werden de chemische medicijnen ontdekt, die gaandeweg volledig de plaats innamen van kruiden. In de jaren 30 van de 20^{ste} eeuw werden etherische oliën herontdekt door de Fransman Gattefosse. Zijn familie bezat een parfumbabriek en op een keer toen hij aan het werk was, verbrandde hij zijn hand ernstig. Hij dompelde de hand in een bak heldere vloeistof waarvan hij dacht dat het water was, maar die lavendelolie bleek te zijn. De brandwond genas snel, pijnloos en volledig. Na deze gebeurtenis wijdde hij zijn leven aan onderzoek naar de eigenschappen van etherische olie. Het duurde echter nog tot de 70er en 80er jaren tot de etherische olie opnieuw toegepast zou gaan worden in de geneeskunde.

WERKING

Etherische oliën werken niet alleen op het fysieke, maar ook op het mentale, emotionele en spirituele lichaam. Zodra je oliën op je lichaam aanbrengt, zullen deze vanwege de kleine moleculen door de huid heen dringen en in de bloedbaan terecht komen. Bovendien hebben zij het vermogen om door het membraan van een cel te dringen. Als je bedenkt dat elke cel 6 Gb aan geheugenruimte heeft en een specifieke taak te vervullen heeft, kun je je voorstellen hoe etherische oliën daarbij kunnen helpen.

Belangrijke bestanddelen van etherische oliën zijn fenolen, sesquiterpenen en monoterpenen. Fenolen helpen celreceptoren schoon te maken. Sesquiterpenen dringen door in cellen en kunnen fouten in de programmering verwijderen. Monoterpenen kunnen de originele programmering herstellen. Sesquiterpenen zijn bovendien in staat om door de bloed-breinbarrière heen direct het limbisch systeem binnen te dringen en kunnen van nut zijn bij auto-immuunziekten als Alzheimer en MS. Bij het inademen worden de moleculen naar de centrale hersenen gevoerd waar ze endorfinen, neurotransmitters, ozon en zuurstof creëren.

Etherische oliën zijn natuurlijke antibiotica en bijzonder krachtige anti-oxidanten. Microben kunnen zich in enkele minuten vermenigvuldigen. Streptococci zijn al jaren bekend, evenals virussen als ebola. Naarmate ons immuunsysteem zwakker wordt, nemen zij in kracht toe. Virussen muteren en worden resistent tegen antibiotica. Resistentie opbouwen tegen een etherische olie is bijzonder moeilijk vanwege de complexiteit ervan en omdat bij elke destillatie de samenstelling enigszins verschilt.

Tegenwoordig wordt het gebruik van etherische olie steeds belangrijker. In deze tijd van industriële vervuiling, verarmd voedsel en chemicaliën in voedsel en grondwater kunnen de oliën behulpzaam zijn bij het in stand houden van de gezondheid, omdat zij antimicrobieel zijn en tegelijkertijd onschadelijk voor weefsel.

Omdat wij allerlei gifstoffen opnemen, zijn onze cellen verzwakt en zijn we vatbaar voor allerlei ziekten. Ontgiften is van vitaal belang. Etherische olie is buitengewoon zuurstofrijk en bevat de hoogste hoeveelheid zuurstofbrengende moleculen van alle stoffen die bekend zijn. Het is evenals bloed een vervoermiddel voor zuurstof en voedingsstoffen. Etherische oliën hebben een reinigende functie. Het verschil tussen menselijk bloed en etherische olie bestaat alleen in de samenstelling van de atomen. Menselijk bloed heeft een extra atoom ijzer, het zwaarste mineraal in ons lichaam. Planten hebben een extra atoom magnesium, een licht mineraal. Magnesium ontspant.

Alle ziektes beginnen met een zuurstofgebrek van de cellen. Lucht en voedsel is tegenwoordig arm aan zuurstof. Zuurstofarmoede zorgt voor dikkere celmembranen, die moeite hebben om voedingsstoffen op te nemen. Etherische olie kan als het ware een bloedtransfusie van zuurstof geven.

Etherische olie heeft een elektrische frequentie. De moleculen zijn niet alleen stofmoleculen, maar ze zijn ook energiegolven. Ze kunnen zich voordoen als het een of het ander, of allebei. Je zou ze voertuigen van levende energie kunnen noemen. De menselijke geest kan de elektromagnetische frequenties van etherische olie beïnvloeden. Door gebed en positieve gedachten worden de frequenties verhoogd, terwijl negatieve gedachten ze verlagen. Menselijke gedachten en intentie beïnvloeden het gedrag van elektronen. Etherische oliën versterken intentie, zowel van de persoon die de olie aanbrengt als van degene die ze ontvangt. Dat één en dezelfde etherische olie verschillende effecten bij verschillende mensen kan teweeg brengen ligt niet alleen aan het feit dat ieder persoon een andere chemische opmaak heeft. Onze gedachten zullen de chemische samenstelling van een olie niet veranderen, dat is een gegeven voordat we hem aanbrengen. Maar onze gedachten kunnen wel bepalen welke aspecten van deze samenstelling in ons lichaam zullen gaan werken; dat wordt bepaald tijdens het aanbrengen en daarna. Dat betekent dat de ontvanger deel moet nemen aan zijn eigen genezing. De oliën zijn niet de heler, het zijn voertuigen die ondersteund worden door onze gedachten. Het zijn pakketjes mogelijkheden, waarvan dit de zes belangrijkste zijn.

1. Etherische oliën kunnen schadelijke schimmels, virussen en bacteriën bestrijden, zowel in de lucht die we inademen als in ons lichaam. Hoewel ze dodelijk zijn voor ziekteverwekkende microben zijn ze onschadelijk en nuttig voor mensen.
2. Etherische oliën kunnen als hormonen werken en onze organen en lichaamsfuncties in balans houden. Ze kunnen zelfs tekorten aanvullen en onze lichamen stimuleren om die hormonen aan te maken waar we gebrek aan hebben.
3. Etherische oliën kunnen de frequenties van ons lichaam verhogen, zodat we gezond en immuun tegen ziekte blijven. Hun vibraties resoneren met ons weefsel en kunnen helpen op plekken waar wij het willen en ze mentaal heen sturen.
4. Etherische oliën zijn de krachtigste anti-oxidanten in de natuur en verwijderen vrije radicalen uit ons systeem. Dit bevordert ons welzijn en kan ons leven verlengen.
5. Etherische oliën werken op ons limbisch systeem en kunnen negatieve gevoelens en vastzittende emoties helpen uit de weg ruimen die aan de wortel liggen van veel ziektes en aandoeningen.
6. Etherische oliën ondersteunen en versterken onze intuïtieve vermogens en verscherpen ons spiritueel bewustzijn. Daarom werken alle religies ter wereld vanaf de vroegste tijden tot op de dag van vandaag in hun heiligdommen met aroma's van etherische oliën als bijvoorbeeld wierook en copal, waarmee gemakkelijker een staat van contemplatie en gebed kan worden bereikt.

Bedenk dat alle goede etherische oliën ANTI VIRAAL, ANTI MICROBISCH, ANTIBACTERIEEL, ANTIFUNGAAL, ANTIOXIDANT, ANTTUMORAAL, ANTIPARASITAIR, ANTISEPTISCH en ANTI-INFECTIEUS zijn. De ene olie is hoogstens meer gespecialiseerd in één of meer van deze eigenschappen dan de andere. Dus als je in een noodgeval maar één olie bij de hand hebt, gebruik die dan. Het zal altijd iets doen.

KWALITEIT IS VAN HET GROOTSTE BELANG!

Om een genezende werking te hebben moeten de oliën het volledig spectrum aan mineralen bevatten en van therapeutische kwaliteit zijn. Dat betekent dat ze met zorg gekweekt moeten worden, te beginnen met het kiezen van de juiste plantensoort/variëteit. Biologische teelt is onontbeerlijk, want pesticiden kunnen doordringen in de etherische olie en de werking teniet doen. Vervolgens moet er op de juiste manier gedestilleerd worden. Voor elke plant geldt een andere destillatietijd om alle eigenschappen volledig te behouden. Bovendien moeten de oliën aan nauwkeurige testen worden onderworpen om te zien of ze aan alle kwaliteitseisen voldoen. Young Living controleert met zijn seed to seal kwaliteitskeurmerk alle stappen van de vervaardiging van een etherische olie, vanaf het zaadje tot aan de verpakking.

(www.seedtoseal.com) Dit wordt niet alleen toegepast op de oliën die zelf verbouwd worden, maar ook op alle oliën die van derde partijen worden betrokken.

Etherische olie bestaat uit wel 300 tot 1000 verschillende componenten, waarvan de meeste niet eens zijn geïdentificeerd. Ze kunnen niet worden gekopieerd in een laboratorium. Chemische oliën beschikken niet over de synergie van alle elkaar in evenwicht houdende componenten van de echte plant.

HOE TE GEBRUIKEN

Er zijn geen vaste regels. Ieder mens is anders. Een olie werkt beter voor de ene mens dan de andere. Als een olie niet of niet goed genoeg helpt, probeer dan net zo lang tot je er een vindt die voor jou werkt.

PLAATSELIJK

Als je therapeutische kwaliteit oliën gebruikt, kunnen die meestal direct op de huid worden aangebracht. Je kunt eventueel testen of je huid gevoelig is door een klein beetje op je pols aan te brengen. Als je gevoelig bent, verdun de olie dan met een beetje plantaardige vette olie. Laat de olie niet in ogen en oren komen. Goede plekken zijn plaatsen waar je gewoonlijk parfum aanbrengt, de binnenkant van de polsen, achter de oren, in de nek, op de slapen, op het voorhoofd en in het bijzonder onder de voeten. De poriën zijn daar groot, dus de oliën worden gemakkelijk opgenomen en je hoeft je geen zorgen te maken over gevoeligheid van de huid. Als je niet weet waar je een olie moet aanbrengen, probeer dan eens een druppel rond de navel. Je kunt het ook aanbrengen op de reflexpunten op handen of voeten. Hierbij werkt de Vitaflex techniek het beste. Dit veroorzaakt een elektrische ontlading die de olie als het ware afvuurt naar de plekken waar deze nodig is. Het omvat meer dan de reguliere reflexologie. Je kunt bijvoorbeeld als iemand ernstig rugletsel heeft via de reflexpunten op de voet op de ruggengraat werken. Meng de oliën niet, maar breng ze één voor één aan (in laagjes werken). Het mengen van oliën moet in een specifieke volgorde gebeuren en dit is een wetenschap apart. Gebruik geen etherische olie bij open wonden.

Als je op kleine kinderen werkt, gebruik dan niet meer dan één druppel. Naarmate de kinderen groeien kan de dosis worden aangepast. Kinderen zijn meestal zeer gevoelig voor de oliën, dus doe het rustig aan. Als je uitslag krijgt, betekent het niet automatisch dat je allergisch bent, maar dat je mogelijk gifstoffen uitscheidt. Als het heel erg is, hou dan even op met het gebruik en doe eerst een grote schoonmaak van je organen. Daarna kun je beginnen olie op de voeten aan te brengen.

Voor dieren als honden en katten is het beter bloem- of harsoliën te gebruiken. Gebruik de babydosis, dus ongeveer één druppel, eventueel verdund met V6. Voor haarballen is Di-Gize

goed, wrijf een druppel uit tussen beide handen en smeer het dan op de vacht. Je kunt ook een druppeltje op hun slaappleaats aanbrengen. Raindrop is ook mogelijk, verdund met V6.

INHALATIE

Er zijn verschillende manieren om etherische olie te inhaleren.

- Ruik het direct uit het flesje.
- Doe een druppel op je hand en adem het in.
- Verstuif de olie in een speciale verstuiver. Gebruik geen lampje, want als de oliën te heet worden, verliezen ze hun zware mineralen en daarmee een deel van hun effectiviteit. Door olie te verstuiven worden metalen deeltjes uit de lucht verwijderd. Etherische olie is de beste luchtverfrisser.
- Doe een paar druppels op een papieren zakdoekje of een wattenschijfje en plaats die in het lichtrooster van je auto, airconditioner of luchtbevochtiger.
- Sprengel enkele druppels in een kom heet water, doe een handdoek over je hoofd en inhaleer diep en langzaam.

INNEMEN

Etherische olie kan ingenomen worden verdund met plantaardige vette olie in een capsule, met wat honing of in een drank. Zie de Essentail Oils Desk Reference voor hoeveelheden en combinaties en de afbeelding op pagina 16.

One Drop of EO

**1 drop of essential oil contains approximately
40 million-trillion molecules**

40,000,000,000,000,000,000
while our bodies contain 100 trillion cells.

**Therefore, 1 drop of essential oil contains
enough molecules to cover every
cell in our bodies with 40,000 molecules.**

Information from Healing Oils of the Bible, by David Stewart

This statement has not been evaluated by the Food and Drug Administration. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent disease.

At. Dolf Chong

AAN DE SLAG

Het is helemaal niet moeilijk om etherische oliën in je dagelijks leven te integreren en je gezondheid op een natuurlijke manier te ondersteunen. Lees wel even de veiligheidsvoorschriften achterin dit boekje en vergeet ook nooit je gezonde verstand te gebruiken. Zo kun je veilig werken met authentieke etherische oliën.

Welke oliën zijn geschikt om mee te beginnen en wat kun je ermee doen?

Young Living heeft een Premium Starter Kit samengesteld met 12 van de meest geliefde en veel gebruikte oliën en mengsels. Er zit ook een verstuiver bij, zodat je alles bij de hand hebt om goed van start te gaan. De oliën die hieronder beschreven worden maken deel uit van deze starter kit.

CITROEN (*Citrus limon*) is antiseptisch en bevat bestanddelen die het immuunsysteem ondersteunen. Het is een krachtige anti-oxidant. NB: Als je citrusoliën op de huid smeert, deze 12-48 uur lang niet blootstellen aan direct zonlicht.

- Zes druppels citroen en zes Purification gemengd met water in een spuitflesje en je hebt een goede luchtverfrisser voor badkamer en wc. Wel telkens schudden voor gebruik.
- 1-2 druppels verwijdert vlekken veroorzaakt door kauwgum, vet en kleurstiften. Ook goed als lijmplosser en stickerverwijderaar.
- Doe 1 druppel in je drinkwater of als smaakmaker in taarten en koekjes
- 2 druppels in een blender samen met 2 eetlepels honing en 250 ml water en je hebt goede limonade. De hoeveelheden kunnen naar smaak aangepast worden
- Gebruik 's ochtends en 's avonds een druppel op eksterogen en eelt
- 2-3 druppels in een kom water om fruit af te wassen
- 2-3 druppels in een spuitflesje met water om aanrechten en badkamers mee schoon te maken en te ontsmetten
- Week je vaatdoekje 's nachts in een kom water met een druppel citroen om te ontsmetten
- Doe een druppel in de vaatwasser voordat je hem aanzet
- Wrijf een druppel tussen je handen als je een openbare WC hebt bezocht
- Een druppel op een koortslip of aften tegen de pijn en om genezing te bevorderen
- Een druppel op het tandvlees bij ontsteking of na het trekken van een kies
- Een druppel op vette huid of acne helpt de huid weer in balans te komen
- Helpt bij cellulitis (sinaasappelhuid), bevordert de bloedsomloop en afvoer van afvalstoffen
- Twee druppels twee keer per dag ter plekke aangebracht kunnen helpen bij zwemmerseczeem
- Gebruik een paar druppels bij spataderen om de bloedsomloop te bevorderen en de druk op de aderen te verminderen
- Kan helpen tegen wratten. Eén druppel 's ochtends en 's avonds.
- Een paar druppels in water om de vloer te dweilen
- Een aantal druppels in een capsule of een lepel honing helpt bij de aanmaak van rode bloedcellen



SINAASAPPEL (*Citrus sinensis*) is evenals citroen rijk aan stoffen om het immuunsysteem op peil te houden, in het bijzonder limoneen, waarvan meer dan 50 studies hebben aangetoond dat het tumoren kan verkleinen en ontstekingsremmend werkt. Opwekkend (“the happy oil”), kan je helpen je goede humeur te bewaren.

- Verstuif sinaasappel samen met spar voor een verfrissende, opwekkende en aardende geur.
- Doe 1 druppel in je drinkwater of als smaakmaker in taarten, toetjes en koekjes. Kan helpen de eetlust te verbeteren.
- Doe een paar druppels sinaasappel in je gezichtscrème om je teint te verbeteren en rimpels tegen te gaan. Helpt weefsels te repareren. Ga er alleen niet mee in de zon vanwege de fotosensitieve eigenschappen van citrusoliën.
- Kan helpen bij dermatitis.
- Een druppel sinaasappel opsnuiven of op het hartreflexpunt aanbrengen kan helpen je bloeddruk in balans te houden.
- Wrijf een druppel sinaasappel samen met wat V6 of kokosolie op plaatsen waar je water vasthoudt, het bevordert de bloedsomloop.
- Een paar druppels op de maag helpt bij indigestie en koliek
- Een paar druppels op pijnlijke spieren geeft verlichting.
- Inhaleren bij koorts, griep of verkoudheid.
- Kan helpen cholesterol in balans te houden



LAVENDEL (*Lavandula angustifolia*): Een van de meest breed inzetbare etherische oliën die er bestaat. Als je maar één olie mocht kiezen, neem dan lavendel. Rustgevend, maar tegelijkertijd ook opwekkend. Goed voor de huid. Kan gebruikt worden bij kneuzingen, snij- en schaafwonden. Bijzonder effectief bij brandwonden. Eén van de beste oliën bij allergieën omdat het een natuurlijk antihistamine is.

- Wrijf enkele druppels onder en op je voeten om je lijf tot rust te brengen
- Wrijf een druppel tussen je handen en adem diep in om je te helpen slapen. Druppel op je kussen kan ook.
- Doe een druppel op een insectenbeet om de zwelling en jeuk te verminderen
- Gebruik 2-3 druppels voor lichte brandwonden als ontsmetting en tegen de pijn
- Een druppel op een snijwond stopt het bloeden en desinfecteert
- Meng een paar druppels met een goede plantaardige olie en gebruik bij eczeem en dermatitis tegen de jeuk en om de huid te helen
- Een druppel op de tong, rond de navel of achter de oren kan helpen bij wagenziekte
- Om een bloedneus te stelpen: doe een druppel op een tissue en wikkel die om een klein blokje ijs. Duw het geheel onder de bovenlip tegen de neus aan en houd zo lang mogelijk vast of tot het bloeden stopt. Het is niet de bedoeling dat je lip of tandvlees bevroert!
- Wrijf een druppel op de neusbrug om verstopte traanbuizen te openen
- Wrijf een paar druppels op een droge of schilferige huid. Ook goed voor droge lippen
- Een paar druppels rond een wond helpt de vorming van littekenweefsel tegen te gaan
- 2-4 druppels onder de oksel werkt als deodorant
- Wrijf een druppel tussen je handpalmen en inhaleer diep om hooikoorts en andere allergieën te verlichten
- Masseer enkele druppels in de hoofdhuid om roos tegen te gaan
- Doe een paar druppels op een wattenbolletje en leg in je kast om je linnengoed lekker te laten ruiken en motten en insecten te weren
- Doe enkele druppels in je verstuiver om de lucht te verfrissen en bacteriën te doden



- Doe enkele druppels op een nat lapje en stop dat in de wasdroger om je was lekker te laten ruiken
- Gebruik een druppel voor een koortslip
- Verstuijf enkele malen per dag tegen allergieën
- Enkele druppels gemengd met water in een spray helpt tegen zonnebrand

PEPERMUNT (*Mentha piperata*) is één van de oudst bekende en meest gewaardeerde kruiden voor ondersteuning van de spijsvertering. Het helpt daarnaast bij verstoppingen van de luchtwegen en voor verhoogde concentratie. Bovendien is het een krachtige pijnstillert. Pepermunt versterkt de werking van alle oliën die daarvoor gebruikt zijn, daarom wordt het altijd als laatste gebruikt bij o.a. de Raindrop Technique.

- Wrijf een paar druppels over buik en rond de navel tegen een opgeblazen gevoel, winderigheid en diarree
- Doe een druppel in kruidenthee om de spijsvertering te bevorderen en maagzuurproblemen te verzachten
- Masseer wat druppels pepermunt rond een verwonding om ontsteking en pijn tegen te gaan. Niet op een open wond gebruiken.
- Een paar druppels onder de voeten brengt koorts omlaag
- Adem het voor en tijdens een workout in om vermoeidheid tegen te gaan
- Een druppel rond de navel wil wel helpen bij misselijkheid
- Tegen hoofdpijn: masseer een druppeltje op de slapen, voorhoofd, sinussen (pas op dat je niet te dicht bij de ogen komt) en in de nek onderaan de schedel
- Tegen de hik: breng een druppel aan op de vijfde nekvertebra (drie knobbeltjes omhoog vanaf de grote wervel aan de basis van de nek)
- Een druppel op de tong en eentje onder de neus helpt alertheid en concentratie te verbeteren. Inhaleren via een verstuiver of op de hand kan ook.
- Inhaleer een druppeltje om verstopte luchtwegen te openen
- Voeg een druppel toe aan voedsel om de smaak te versterken en om het langer houdbaar te maken
- Twee druppels op een wattenbolletje op de route verjaagt ratten, muizen, mieren en kakkerlakken
- Een 15 ml flesje op 20 liter verf verjaagt verfdampen
- Een paar druppels in een kop heet water is even opwekkend als koffie
- Een spray van 4-5 druppels in 100 ml water doodt bladluis op planten
- Een druppel in een glas water is heerlijk verkoelend op een warme dag
- Enkele druppels aangebracht op de gewrichten kan pijn van artritis en tendonitis verzachten
- Een druppeltje op de tong helpt tegen slechte adem
- Inhaleer om de eetlust en de impuls om te veel te eten te bedwingen
- Teken kun je verwijderen door een druppeltje op een wattenstaafje te doen en de teek daarmee in te wrijven. Wacht tot de kop er uit is en verwijder hem dan van je huisdier.
- Meng wat druppels in een voetbad om pijnlijke en vermoeide voeten verlichting te geven. Houd het water in beweging terwijl je je voeten er in weekt.



COPAIBA (*Copaifera reticulata/langsdorffii*) wordt gewonnen uit de copalhars en is een van de meest krachtige ontstekingsremmende etherische oliën die er bestaan. Helers uit het Amazonegebied gebruiken copal voor in- en uitwendige ontstekingen, bij pijn en huidproblemen. In Brazilië is een oplossing van een lepel hars in warm water een populair huismiddel bij keelpijn en keelontsteking. Copaiba is een milde olie en kan meestal onverdund gebruikt worden.

- Breng een druppel ter plekke aan bij insectenbeten en huidproblemen als psoriasis
- Een druppel op de maag kan helpen bij indigestie
- Kan de pijn van reuma en artritis helpen verminderen
- Inhaleren werkt kalmerend
- Gorgelen met water met een druppel Copaiba kan keelpijn verzachten
- Gebruik eerst copaiba als je het in combinatie met andere oliën wilt toepassen. Het baant de weg voor andere oliën en versterkt deze.



FRANKINCENSE (*Boswellia carteri*) Frankincense (ook wel olibanum of wierook genoemd, al is dat laatste wat verwarrend omdat we dan vaak eerst aan brandende stokjes denken) is een kostbare olie. Het was één van de gaven van de drie wijzen aan het Christuskind, maar voor die tijd was het al eeuwenlang een favoriet bij de Egyptenaren. Het wordt van oudsher gebruikt voor spirituele doeleinden, maar ook voor pijn, congestie van de longen en voor huidverzorging. Het heeft kalmerende eigenschappen en bevat een hoog percentage aan sesquiterpenen, die het limbisch systeem van het brein stimuleren.

- Inhaleer of verstuij het om je spirituele connectie te bevorderen en om angst en stress los te laten
- Verstuiven helpt ook voor verstoppingen van de luchtwegen en stemverlies
- Een drupje op keel en borst kan helpen bij brandend maagzuur
- Voeg een paar druppels toe aan gezichtscreme voor een jeugdige huid
- Een druppel op het tandvlees bevordert de gezondheid ervan
- Bevordert het helen van wonden en zweren en gaat de vorming van littekenweefsel tegen
- Wordt op dit moment uitgebreid getest in ziekenhuizen en laboratoria op werking tegen tumoren, met name melanomen
- Kan ingenomen worden in een capsule om algeheel welzijn te bevorderen en de organen te ondersteunen, maar ook als pijnstillertje (in het bijzonder in combinatie met copaiba en Idaho balsam fir)



THIEVES Eén van de meest populaire oliën van Young Living. Dit mengsel is gebaseerd op het verhaal van vier dieven die zich tijdens de pestepidemie in de Middeleeuwen beschermden tegen besmetting door kruiden als rozemarijn en kruidnagel voor de neus te houden, zodat ze de slachtoffers van de ziekte konden bestelen. Bij hun arrestatie werd hen een mindere straf beloofd in ruil voor het recept.

Het mengsel is zeer effectief tegen in de lucht aanwezige bacteriën. Het bevat kruidnagel (*Syzygium aromaticum*), kaneel (*Cinnamomum verum*), rozemarijn (*Rosmarinus officinalis*), citroen (*Citrus limon*) en Eucalyptus radiata.

Kruidnagel is de rijkste bron van eugenol en de krachtigste anti-oxidant die er bestaat. Kaneel is eveneens rijk aan anti-oxidanten en ondersteunt de spijsvertering. Rozemarijn kan helpen je

energie en je geestelijke alertheid op peil te houden. Eucalyptus radiata is een van de breedst inzetbare eucalyptussoorten en is effectief tegen bacteriën.

- Smeer een paar druppels onder je voeten
- Een of twee druppels op je tong of op de binnenkant van je wangen zorgt voor een nog snellere absorptie door het bloed
- Je kunt het ook innemen met een glas rijstmelk of amandelmelk, op een stukje brood of in een lepeltje honing o.i.d.
- Doe 2-3 druppels in een capsule en neem dagelijks als voorzorg tegen winterse aandoeningen.
- Als je een kou voelt opkomen, kun je een uur lang elke tien minuten een druppel innemen, vervolgens ieder uur en na een halve dag om de paar uur. Meestal ben je al vergeten waar het ook alweer over ging voordat er een dag voorbij is.
- Smeer een druppel op je tandvles bij kiespijn of ontstekingen
- Een paar druppels in een sprayflesje met water ontsmet aanrechten en badkamers



PANAWAY is een mengsel van wintergreen (*Gaultheria procumbens*), kruidnagel (*Syzygium aromaticum*), zie boven, pepermunt (*Mentha piperata*), zie boven en helichrysum (*Helichrysum italicum*), wat bloedstelpend en pijnstillend is. Gary Young stelde dit mengsel samen naar aanleiding van een ongeluk waarbij hij de pezen in zijn been ernstig scheurde.

- Breng één of meer druppels aan op een verwonding om de ontsteking en vorming van blauwe plekken tegen te gaan
- Gebruik het bij spierpijn, al dan niet in combinatie met Ortho Ease of Sport massageolie
- Smeer een druppel op de slapen, voorhoofd en nek om hoofdpijn te verlichten
- Meng met Ortho Ease of Sport massageolie tegen groeipijnen
- Breng 1-2 druppels aan op reumatische gewrichten om de pijn te verminderen
- Wrijf 2-3 druppels op de ruggengraat om de pijn van sciatica te verlichten



PURIFICATION is een antiseptisch mengsel van citronella (*Cymbopogon nardus*, insectenwerend, antiseptisch), citroengras (*Cymbopogon flexuosus*, zuiverend en antibacterieel), rozemarijn (*Rosmarinus officinalis*), tea tree (*Melaleuca alternifolia*, anti-bacterieel, antifungal, antiparasitair, antiseptisch en onstekingsremmend), lavandin (*Lavandula x hybrida*, sterk antiseptisch en regenereert weefsel) en mirte (*Myrtus communis*, antibacterieel, ondersteunt immuunsysteem). Het is speciaal samengesteld voor gebruik in de verstuiver om de lucht te verfrissen en te ontsmetten en onplezierige geuren als schimmel en sigarettenrook te verdrijven.

- Behalve verstuiven kun je ook enkele druppels op een wattenbolletje doen en in het luchtrooster van je huis, kantoor, hotelkamer of andere ruimte plaatsen

- Inhaleer tijdens een vlucht om je te beschermen tegen ziektekiemen die in gerecirculeerde lucht voorkomen
- Doe een druppel op insectenbeten tegen infectie en jeuk
- Wrijf een druppel op je hals bij een opkomende keelinfectie
- Een druppel op een blaar maakt schoon en desinfecteert
- Doe 2 druppels op 2 wattenbolletjes en stop die in de neuzen van stinkende schoenen
- Meng een druppel met V6 olie en breng aan in de neusholte om griep op afstand te houden
- Meng een druppel Purification en een druppel pepermunt met V6 olie, doop daar een wattenstaafje in en maak er de oren van katten en honden mee schoon (ook voor oormijt)



R.C. (staat voor Respiratory Congestion) is een mengsel van drie verschillende eucalyptussoorten (*Eucalyptus globulus*, *radiata*, *citriodora*, sterk desinfecterend, expectorant, bacteriën- en virusdodend), mirte (*Myrtus communis*), den (*Pinus silvestris*, opent en desinfecteert de luchtwegen), spar (*Picea mariana*), marjoraan (*Origanum majorana*, ondersteunt de luchtwegen en verzacht krampen), lavendel (*Lavandula angustifolia*), cypres (*Cupressus sempervirens*, stimuleert bloedsomloop en lymfedrainage) en pepermunt (*Mentha piperata*)
 Het is zeer effectief tegen allergieën, verkoudheid, bronchitis, aandoeningen van de luchtwegen, sinusitis, longontsteking, maar ook tegen koortslip en hielspoor. Ik gebruik het onverdund, maar sommigen lengen het liever aan met wat neutrale plantaardige olie.

- Verstuif bij congestie, hoest en verkoudheid
- Kan gebruikt worden als kompres op rug of borst of onder de voeten aangebracht
- Breng aan op borst en handen alvorens een ziekenhuis te bezoeken of in een vliegtuig te stappen ter bescherming tegen bacteria. R.C. is effectief tegen de ziekenhuisbacterie.
- Meng met een druppel V6 en breng aan in of om de neusholte tegen een verstopte neus
- Bij hielspoor 1-2 druppels direct op de plek aanbrengen



DI-GIZE is een mengsel van dragon (*Artemisia dracunculus*, bestrijdt darmparasieten en blaasontsteking), gember (*Zingiber officinale*, helpt tegen indigestie en misselijkheid), pepermunt (*Mentha piperata*), jeneverbes (*Juniperus osteosperma* en *J. scopulorum*, ontgiftend, ondersteunt de nierfunctie), venkel (*Foeniculum vulgare*, stimuleert de spijsvertering en gaat gisting en gas tegen), citroengras (*Cymbopogon flexuosus*), anijs (*Pimpinella anisum*, stimuleert de gal en helpt tegen krampen en indigestie) en patchouli (*Cymbopogon cablin*), specifiek voor problemen met de spijsvertering. Het kan helpen bij indigestie, brandend maagzuur, gasvorming en een opgeblazen gevoel. Het is effectief tegen candida en doodt parasieten in het darmkanaal.

- Gebruik in een verdunning van 1 druppel etherische olie op 4 druppels V6. Masseer op maag en darmen of gebruik als kompres.
- Breng aan op de darm vitaflexpunten van enkels en voeten
- Kan ook in capsule ingenomen worden voor de maaltijd



STRESS AWAY is een mengsel van copaiba (*Copaifera reticulata/langsdorfii*), limoen (*Citrus lime/aurantifolia*), cederhout (*Cedrus atlantica*), vanilla (*Vanilla plantifolia*), ocotea (*Ocotea quixos*) en lavendel (*Lavandula angustifolia*). Dit zachtgeurende mengsel is zowel geschikt voor kinderen als volwassenen en brengt een gevoel van rust en vrede. Kan gebruikt worden om de dagelijkse stress te helpen verlichten. Stress Away is zowel in een roller als in een flesje verkrijgbaar.



- Breng zo vaak als nodig aan op slapen, nek of polsen.
- Werkt goed in een verdamper.
- Om lekker te slapen kun je wat onder je grote tenen aanbrengen.
- Werkt goed in combinatie met de Deep Relief roller bij spierpijn en verkrampingen. Eerst de plek insmeren met Stress Away om te ontspannen, even in laten trekken en vervolgens Deep Relief aanbrengen.



RICHTLIJNEN VOOR HET VEILIG GEBRUIKEN VAN YOUNG LIVING ETHERISCHE OLIËN

1. Houdt altijd een fles V-6 olie bij de hand of een andere zuivere vette plantaardige olie als je met etherische oliën werkt. Hiermee kun je de oliën verdunnen als ze huidirritatie veroorzaken. Gebruik nooit water om etherische olie te verdunnen, deze lost namelijk evenals vette olie niet op in water. Water versterkt de werking van de olie alleen maar. Mocht een etherische olie in het oog komen, altijd eerst met vette olie “spoelen” en vervolgens een dokter raadplegen.
2. Houdt de flesjes met etherische olie goed gesloten en bewaar ze op een koele (kamertemperatuur), donkere plaats. Als ze goed worden opgeborgen behouden de oliën jarenlang hun kracht.
3. Houd etherische olie buiten bereik van kinderen. Behandel het als elk ander medicijn.
4. Gebruik voor baby's niet meer dan één druppel en verdun die 1: 1 met een vette olie.
5. Gebruik geen etherische oliën die rijk zijn aan menthol (bijv. pepermunt, eucalyptus) op de hals of nek van kinderen onder 18 maanden.
6. Citroen, bergamot, sinaasappel, grapefruit, mandarijn en andere citrusoliën zijn fotosensitief en kunnen uitslag of donkere huidvlekken veroorzaken als ze onverdund op de huid worden aangebracht en deze aan de zon of UV-licht wordt blootgesteld. De gevoeligheid kan tot 1 à 2 dagen na het aanbrengen aanhouden.
7. Houd etherische oliën uit de buurt van de ogen en druppel ze niet in de oren. Raak geen contactlenzen aan en wrijf niet in je ogen als je etherische olie aan je vingers hebt. Zelfs een miniem beetje olie kan contactlenzen beschadigen en de ogen irriteren.
8. Zwangere vrouwen doen er verstandig aan eerst hun arts te raadplegen alvorens een gezondheidsplan gebaseerd op etherische oliën op te stellen. De oliën zijn in principe veilig, maar gebruik je gezonde verstand. Volg de aanwijzingen op het etiket en verdun met vette olie totdat je vertrouwd bent met het gebruik.
9. Epilepsie-lidder en mensen met een hoge bloeddruk moeten hun arts raadplegen alvorens etherische oliën te gebruiken. Wees extra voorzichtig met oliën die hoog in ketonen zijn, zoals basilicum, rozemarijn, salie en tanacetum (tansy).
10. Mensen met allergieën kunnen beter eerst een klein beetje olie op een klein stukje tere huid (zoals de binnenkant van de arm) aanbrengen om hun gevoeligheid te testen voordat ze de olie op andere plaatsen gebruiken. Een van de veiligste en meest effectieve plekken om etherische oliën te gebruiken is onder de voeten.
11. Rechtstreeks inhaleren van etherische oliën kan een effectieve en intense manier zijn om ze tot je te nemen, in het bijzonder bij congestie van de luchtwegen en ziekte. Raadpleeg een arts als je ze meer dan 10-15 keer per dag wilt inhaleren. NB: inhaleren wordt afgeraden voor personen met een astmatische aandoening.
12. Alvorens GRAS (Generally Regarded As Safe) oliën in te nemen, probeer eerst 1 druppel in een substantie waarin ze oplossen, zoals honing, olijfolie of (soja) melk. Ben je van plan meer druppels per dag tot je te nemen, raadpleeg dan een arts.
13. Voeg etherische olie nooit direct toe aan het badwater. Gebruik neutraal badschuim als basis of een lepel room. Bij voorkeur niet meer dan tien druppels per bad gebruiken.

Essential Oils Certified as GRAS

(Generally Regarded as Safe), or as food additives, by the FDA

Single Oils

Anise	GS FA	Jasmine	GS FA	Tangerine	GS FA
Angelica	GS FA	Juniper	GS FA	Tarragon	GS FA
Balsam fir, Idaho	FA	Laurus nobilis	GS FA	Thyme	GS FA
Basil	GS FA	Lavender	GS FA	Tsuga	GS FA FL
Bergamot	GS FA	Lavandin	GS FA	Valerian	GS FA FL
Cajuput	FA	Lemon	GS FA	Vetiver	GS FA
Cardamom	FA	Lemongrass	GS FA	Wintergreen	FA
Carrot seed	FA	Lime	GS FA	Yarrow	FA
Cassia	GS FA	Mandarin	GS FA	Ylang ylang	GS FA
Cedarwood	FA	Marjoram	GS FA		
Celery seed	GS FA	Melaleuca (<i>M. alternifolia</i>)	FA	Blends	
Chamomile, Roman	GS FA	Mountain savory	FA	Abundance	GS
Chamomile, German	GS FA	Melissa	GS FA	Believe	FA
Cinnamon bark & leaf	GS FA	Myrrh	GS FA FL	Citrus Fresh	GS
Cistus	FA	Myrtle	GS FA	Christmas Spirit	GS
Citronella	GS FA	Neroli	GS FA	Di-Gize	GS
Citrus rinds	GS FA	Nutmeg	GS FA	EndoFlex	GS
Clary sage	GS FA	Onycha (<i>Styrax benzoin</i>)	GS FA	Gratitude	FA
Clove	GS FA	Orange	GS FA	Joy	GS
Copaiba	GS FA	Oregano	GS FA	Juva Cleanse	GS
Coriander	GS FA	Palmarosa	GS FA	Juva Flex	GS
Cumin	GS FA	Patchouli	GS FA FL	Longevity	GS
Dill	GS FA	Pepper	GS FA	Thieves	GS
Eucalyptus (<i>E. globulus</i>)	GS FA FL	Peppermint	GS FA	M-Grain	GS
Flemi	GS FA FL	Pecitgrain	GS FA	Purification	GS
Fennel	GS FA	Pine	GS FA FL	Relieve It	GS
Frankincense	GS FA FL	Rose	GS FA	Sacred Mountain	GS
Galbanum	GS FA FL	Rosemary	GS FA	White Angelica	GS
Geranium	GS FA	Rosewood	FA		
Ginger	GS FA	Savory	GS FA	CODE:	
Goldenrod	GS	Sage	GS FA	GS Generally regarded as safe	
Grapefruit	GS FA	Sandalwood	GS FA FL	(GRAS)	
Helichrysum	GS FA	Spearmint	GS FA	FA FDA-approved food additive	
Hyssop	GS FA	Spikenard	FA	FL Flavoring agent	
		Spruce	GS FA FL		

CAUTION: Essential oils may sting if applied in or around the eyes. Some oils may be painful on mucous membranes unless diluted properly. Immediate dilution is strongly recommended if skin becomes painfully irritated or if oil accidentally gets into eyes. Flushing the area with a vegetable oil should minimize discomfort almost immediately.

DO NOT flush with water! Essential oils are oil-soluble, not water-soluble. Water will only spread the oils over a larger surface, possibly worsening the problem. Use V-6 Vegetable Oil Complex, coconut oil, olive oil, or other vegetable oil to flush the essential oils. Keep eyes closed, be patient, and the sting will quickly dissipate.

KLANT WORDEN BIJ YOUNG LIVING

Ga naar www.youngliving.com en klik op “word lid”. Je kunt vervolgens aanklikken of je lid of detailhandelklant wilt worden. Als je voor het eerste kiest kun je de producten tegen groothandelsprijs bestellen, wat 24% scheelt. Je krijgt dan een eigen lidnummer en het ENIGE wat je er verder voor hoeft te doen is jaarlijks voor minimaal aan 50 PV punten te bestellen, dat komt neer op ongeveer 45 euro ex BTW. (PV punten worden aan vrijwel elk product toegekend en komen meestal overeen met de prijs in dollars.) Je hoeft niet door te verkopen, maar het kan wel. Je kunt er zelfs je werk van maken als je dat zou willen.

Vul je land en je voorkeurstaal in.

Dan wordt je gevraagd om het nummer van je sponsor en enroller in te vullen. Meestal is dat één en dezelfde persoon, degene die je kennis heeft laten maken met Young Living.

Vervolgens moet je je persoonlijke informatie invullen. Dat wijst zich vanzelf, evenals het akkoord gaan met de voorwaarden. Ook krijg je hier de mogelijkheid om te kiezen of je als particulier of als bedrijf wilt inschrijven.

Dan vragen ze je of je een Starter Kit wilt bestellen. Zeker als je nieuw bent is dat een prima optie en de beste deal is dan de Premium Starter Kit, waarbij je 12 flesjes olie van 5 ml krijgt, een verstuiver en diverse samples, kleine flesjes, een roller en brochures tegen een bijzonder aantrekkelijke korting (€ 171,52, terwijl de basic starter kit, de oliën en de verstuiver als ze apart verkocht zouden worden samen ruim € 275 kosten). Als je geen starter kit wilt, kun je dit deel overslaan.

Vervolgens vragen ze of je een Essential Rewards kit wilt bestellen. Dat betekent dat je je inschrijft voor een maandelijks bestelling van minimaal 50PV. Het is de aantrekkelijkste optie als je op regelmatige basis gebruik maakt van de producten, want je krijgt daarbij korting op de verzendkosten, korting op speciale Essential Rewards kits plus nog eens cadeaupunten voor gratis producten. Je kunt je bestelling elke maand aanpassen. Mocht je nog een stap verder willen gaan en gebruik maken van het Young Living compensatieplan, dan is de verplichte maandelijks bestelling 100 PV of meer. Je komt zodoende in aanmerking voor commissies over bestellingen van de door jou ingeschreven personen. Je kunt op elk gewenst moment starten met dit programma en er ook weer mee ophouden, je hoeft het niet meteen bij de inschrijving te doen.

NB: als je direct aan het Essential Rewards programma wilt beginnen en tevens een Starter kit wilt bestellen, schrijf je dan eerst in, log in en bestel vervolgens de kit via het ER programma. Als je eerst de Starter Kit aanklikt en vervolgens ER, worden beide pakketten afzonderlijk verzonden en betaal je twee keer verzendkosten.

Je krijgt nu de melding dat je bent ingeschreven en een e-mail zult ontvangen met de bevestiging.

Om te bestellen moet je nu inloggen en je betalingsgegevens invullen. Op de website is zijn drie opties weergegeven, betaling per credit card, via PayPal of per bankoverschrijving. Een andere mogelijkheid is een debit card aan te vragen, een soort van prepaid credit card met verder dezelfde mogelijkheden. Betaling via de bank moet de eerste maal via de klantenservice worden geregeld, waar je met Nederlands terecht kunt: (klantendienst@youngliving.com, tel. voor Nederland 020 7975809; voor België 033039943). Zij sturen dan een rekening en als die betaald is, wordt de bestelling verstuurd. Het duurt allemaal wel wat langer.

Ben je ingeschreven bij Young Living kun je tevens lid worden van onze geheime Facebookgroep “**Daar hebben we een olie voor**”. Hier kun je veel Nederlandstalige basisinformatie vinden, vragen stellen en ervaringen delen. Je moet daarvoor bevriend zijn met één van de leden van de groep, zodat die je kan toevoegen.

Ondersteun alle lichaamsfuncties met de Young Living Premium Starter Kit



Deze kit is bijzonder veelzijdig en perfect om je avontuur met etherische oliën mee te beginnen

Bot- en spierstelsel

Copaiba
Stress Away
PanAway
Peppermint
Lemongrass
RC
Lavender
Thieves

Integumentair stelsel

(huid, haar, nagels)
Lavender
Frankincense
Purification
Tea Tree*
Copaiba
PanAway
Lemon

Endocriene stelsel

(Pijnappelklier, hypofyse, hypothalamus, pancreas, eilinders, testes, (bij)schildklier, darmkanaal, bijniere)

Frankincense
Lavender
Stress Away
Peppermint
DiGize
Thieves
Purification
AromaEase*
Lemongrass*

Luchtwegen

RC
Frankincense
Peppermint
Stress Away
Tea Tree*
Lavender
Lemongrass*

Cardiovasculaire stelsel

(hart- en bloedvaten)

Lavender
PanAway
Thieves
RC
Purification
Lemongrass*
Stress Away

Zenuwstelsel

(centrale zenuwstelsel, hersenen, ruggengraat)

Copaiba
Frankincense
Panaway
Thieves
Lemon
Peppermint
Purification
Stress Away

Spijvertering

DiGize
Peppermint
Lavender
Lemon
Frankincense
Thieves
AromaEase*
Citrus Fresh*

Immuunsysteem

Frankincense
Thieves
Tea Tree*
Copaiba
Lemongrass*
Purification
Lemon

Eliminatie

(nieren, lever, galblaas, urinewegen, blaas)

DiGize
AromaEase*
Citrus Fresh*
Lemon
Peppermint
Lavender
RC
PanAway

De Premium Starter Kit bevat een Dewdrop verstuiver, 11 flesjes etherische oliën van 5 ml (Copaiba, Frankincense, Lavender, Lemon, Peppermint en de melanges DiGize, PanAway, Purification, RC, Stress Away, Thieves), diverse monsters, presentatiemateriaal en documentatie.

De oliën met een * erachter zijn "wisseloliën" die ingezet worden als één van de standaardoliën niet voorradig mocht zijn