

Anabella Rerup

WWW.ANABELLA.DK



dōTERRA | ESSENTIAL OIL
CERTIFIED | SPECIALIST



Æteriske Olier til eget brug



Kom i gang!
12 Æteriske olier
12 opskrifter

Ebog om Æteriske olier

af Anabella Rerup © anabella.dk 2020

1. udgave, 1. oplag

Forfatter: Anabella Rerup, www.anabella.dk

Grafisk tilrettelæggelse: Anabella Rerup

Foto: Anabella, dōTERRA mf.

Kopiering fra denne e-bog er ikke tilladt, medmindre der er indgået aftale med Anabella Rerup, men kun inden for de i aftalen nævnte rammer. Institutioner og virksomheder, der ikke har indgået aftale om kopiering, skal ved ønske om kopiering henvende sig til anabella.dk. Øvrig kopiering eller afskrift fra bogen er ikke tilladt, jævnfør lov om ophavsret. Kortere citater er tilladt til brug i forbindelse med anmeldelser.

Disclaimer:

Indholdet i ebogen er ikke beregnet til at erstatte professionel lægelig rådgivning eller behandling. Ej heller er indholdet beregnet til at diagnosticere, behandle, helbrede eller forebygge nogen sygdom eller medicinsk tilstand.

Anabella Rerup opfordrer dig til at søge råd hos en kvalificeret professionel for enhver helbredsmæssig tvivl eller bekymring.



Anabella Rerup

WWW.ANABELLA.DK



dōTERRA | ESSENTIAL OIL
CERTIFIED | SPECIALIST



Hvad er æteriske olier

Æteriske olier er naturlige aromatiske forbindelser, der findes i frø, bark, stilke, rødder, blomster og andre plantedele. De kan både være dejlige og kraftige duftende. Hvis du nogensinde har nydt duften af en rose, en gåtur langs en mark med lavendler eller duften af friskskåret mynte, har du oplevet de aromatiske egenskaber af æteriske olier. Æteriske olier kan løfte stemningen, berolige sanserne og fremkalde stærke følelsesmæssige reaktioner. Brugen af æteriske olier rækker dog langt ud over deres tiltrækkende duft.

Anvendelse af æteriske olier

Diffusion

Den æteriske olie kan diffuses eller indåndes direkte, for en stimulerende aromatisk oplevelse. Aromatisk brug af olier, kan hjælpe med at forbedre humør og rense luften for uønskede lugte.

Udvortes

Æteriske olier absorberes nemt gennem huden og kan benyttes sikkert. Udvortes enten alene eller med andre æteriske olier eller bæreoiler.

Smags giver til mad

Æteriske olier kan også benyttes internt, for at understøtte en række forskellige sundhedsmæssige fordele. Disse interne olier kan benyttes som kosttilskud, ved at komme dem i vegetabiliske kapsler eller tilføje dem til forskellige madopskrifter

CPTG Certified Pure Tested Grade™

Certificeret Testet Renhedsgrad

dōTERRA™ CPTG Certified Pure Tested Grade æteriske olier er rene, naturlige, aromatiske forbindelser, som er omhyggeligt ekstraheret fra planter. De indeholder ikke fyldstoffer eller kunstige ingredienser, som vil fortynde deres aktive egenskaber, og er fri for forurenende stoffer eller andre kemiske rester.

Æteriske olier er sikre fra naturens hånd, og har ingen bivirkninger, når de anvendes som anvist.

Olierne er dog stærkt koncentreret og bør bruges med omhu. Sørg for kun at bruge rene æteriske olier og følg alle advarsler og instruktioner på etiketten.

Æteriske olier bør aldrig bruges i øjnene eller i øregangen. Hvis der opstår rødme eller irritation ved anvendelsen af æteriske olier på huden, så påfør en vegetabilisk olie, f.eks. fraktioneret kokosolie, på det berørte område - vand fortynder ikke æteriske olier.

Hvis du er gravid eller under lægebehandling, så kontakt din læge, inden du bruger æteriske olier.





Anabella Rerup

WWW.ANABELLA.DK



doTERRA[®] | ESSENTIAL OIL
CERTIFIED | SPECIALIST



Lavendel

- Afslappende og beroligende
- God hvis du har uro i benene
- God mod kløe ved insektstik
- Er desinficerende ved hudafskrabninger og sår.
- Healende og rensende
- smertelindrende ved mindre forbrændinger
- God mod spændinger i nakke og skuldre

Sov godt og dybt



Lavendel

Eucalyptus

Peppermint

Bruges i diffuser eller i hænderne



Oregano

- Meget koncentreret, bør bruges med en bæreeolie
- God støtte til immunforsvaret
- God støtte til bedre fordøjelse
- Reducerer forekomsten af pletter i huden
- God til massage, giver en varm følelse
- Oregano er antioxidant

Immun Booster



Oregano

On Guard



Veggie kapsel 2-3 gange dagligt



On Guard

- Støtter kroppens naturlige immunforsvar
 - 99,9 % antibakteriel
 - Antioxidant forsvar
 - Giver energi og er opløftende
 - Naturligt rensende produkt
- Indeholder: Wild Orange, Clove, Cinnamon Bark, Eucalyptus, Rosemary Leaf.

Daglig støtte



On Guard

Cinnamon Bark

Wild Orange



Veggie kapsel 1 gang dagligt

Kontakt Information

Anabella Rerup, doTERRA ID 6643461
Haspekrogen 17, 2880 Bagsværd
Mobil: +45 27280997
Email: hej@anabella.dk
Website: www.anabella.dk





Anabella Rerup

WWW.ANABELLA.DK



doTERRA[®] | ESSENTIAL OIL
CERTIFIED | SPECIALIST



Lemon

- God til at lindre halsen sammen med honning
- Opløftende i kroppen
- Er antioxidant
- God til madretter og lækker i et glas vand
- God til rengøring
- Bruges i diffuser til at rense luften
- God til tørre læber og hæle
(undgå direkte sol kontakt i 12 timer efter
udvortes brug)

Perfekt start på dagen

-  Lemon
 -  Lime
 -  Lavendel
- Bruges i diffuser eller i
hænderne



Peppermint

- Energi Booster
- God hjælp mod migræne
- God mod tarm problemer og støtter fordøjelsen
- Giver god ånde
- Hjælper til bedre vejtrækning
- Kan lindre hovedpine og migræne

Klar i hovedet på 3 sekunder





-  Peppermint
 -  Wild Orange
 -  Frankincense
-  Veggie kapsel eller
under tungen



Tea Tree Melaleuca

- Førstehjælp til huden og antibakteriel
- God støtte mod acne og uren hud
- Hjælper på hudskrammer og rifter
- God mod skoldet og solbrændt hud
- God i shampoo til at rense hovedbunden
- Dræber hovedlus
- God mod udslæt og hudirritation

Få det bedre nu

-  Tea Tree
 -  Peppermint
 -  Lemon
 -  Eucalyptus
-  Veggie kapsel (50%)
Diffuser blanding (100%)

Kontakt Information

Anabella Rerup, doTERRA ID 6643461
Haspekrogen 17, 2880 Bagsværd
Mobil: +45 27280997
Email: hej@anabella.dk
Website: www.anabella.dk



Anabella Rerup

WWW.ANABELLA.DK



doTERRA® | ESSENTIAL OIL
CERTIFIED | SPECIALIST



Frankincense

- Oliernes konge, støtter nervesystemet
- Styrker immunforsvaret
- Regenererer på celleplan
- Støtter mental ro
- Styrker opmærksomheden
- God ved rastløsthed og et uroligt sind
- Kan hjælpe til at få fokus

Fokus og koncentration



- Bruges i diffuser (100%)
- Veggie kapsel (50%) eller i hænderne, under fødder



Copaiba

- Smertelindrende
- Stærk antioxidant
- Fremmer sund hud
- Hjælper dit immunsystem
- Hjælper fordøjelsessystemet
- God til at lindre smerter og virker godt sammen med andre æteriske olier
- Hjælper til at skabe overblik og ro i kroppen

Fredfyldt stemning



- Bruges i en diffuser eller under fødderne



Clary Sage

- Fremmer en afslappende nattesøvn
- Hormonbalancerende
- Fremmer sundt udseende hår og hovedbund
- Beroligende for huden
- Kan bruges til at rense luften i huset
- Støtter op om følelsesmæssig balance
- Giver en afslappende effekt i badevand

Fred & Ro



- Bruges i diffuser (100%) eller opblandet i en bæreeolie

Kontakt Information

Anabella Rerup, doTERRA ID 6643461
Haspekrogen 17, 2880 Bagsværd
Mobil: +45 27280997
Email: hej@anabella.dk
Website: www.anabella.dk



Anabella Rerup

WWW.ANABELLA.DK



dōTERRA® | ESSENTIAL OIL
CERTIFIED | SPECIALIST



Wild Orange

- Opløftende
- Antibakteriel
- Virker godt mod depression
- Stimulerer lymfesystemet
- Eliminerer giftstoffer i kroppen
- Stimulerer nye celler i knoglemarven
- God mod hud og negle svamp
- Kan have en beroligende effekt

Glæde



Wild Orange



Ylang Ylang



Lavendel

Bruges i diffuser (100%)



Veggie kapsel (50%) eller i hænderne



Cedarwood

- Er god til at centrere og grounde din krop
- Insekt frastødende
- God for huden og holder den sund
- Fremmer afslapning
- Kan med fordel bruges i karbad
- fremmer følelser af velvære og vitalitet
- Har afstressende og klarende egenskaber
- Kan bruges i massageterapi

Stress less



Cedarwood



Lavendel



Frankincense

Bruges i diffuser eller under fødderne



Clove Nellike

- God til at rense munden og hjælper mundhygiejnen
- Kraftig Antioxidant
- God støtte til hjertekar sundheden
- fremmer cirkulation i kroppen
- God til madretter
- God for huden og holder den sund og klar
- Kan bruges til massageterapi
- Er meget drøj, indtag kun 1 dråbe dagligt

Fuld af Energi



Clove



Grapefruit



Lemon

Bruges i diffuser (100%)

Veggie kapsel (50%) eller i hænderne

Kontakt Information

Anabella Rerup, dōTERRA ID 6643461

Haspekrogen 17, 2880 Bagsværd

Mobil: +45 27280997

Email: hej@anabella.dk

Website: www.anabella.dk





Anabella Rerup

W W W . A N A B E L L A . D K



doTERRA[®] | ESSENTIAL OIL
CERTIFIED | SPECIALIST



Fractionated Coconut Olie

Bæreolier er gode at arbejde med, både for at fortynde de æteriske olier, så de holder længere og så de ikke giver udslæt på huden. Bæreolien kan også bruges til massage.

Hvis du bruger æteriske olier til børn skal du altid fortynde dem med en bæreolie. Der findes mange gode bæreolier, så som Jojobaolie, Mandelolie og Abrikosolie.

Jeg anbefaler doTERRAs fraktionerede kokosolie, fordi den er flydende (uanset temperatur), den absorberes let i huden og så er den uden duft, så de naturlige æteriske oliers egen duft kan virke.

Hvad så nu? Mangler du nogle olier til at støtte dig selv?

Alle doTERRAs æteriske olier kan købes igennem min forretning.

Du skriver en mail til hej@anabella.dk og bestiller de olier du gerne vil have.

Skriv 'bestilling af olier' i emne feltet på mailen.

Husk dit fulde navn, adresse, postnr + by, telefonnummer, mailadresse, samt hvilke olier du vil købe.

Oliernes priser er ikke nævnt her, fordi priserne ofte rettes til. Wild Orange er en forholdsvis billig olie, fordi den er så let at dyrke og høste. Rosen olien er en af de aller dyreste olier, fordi der skal så mange tusinder blomster til, blot for lave en lille 5 ml flaske.

JEG VIL SELV KUNNE BESTILLE MINE OLIER

Ønsker du selv at blive medlem af doTERRAs og få -25% rabat på alle de ætersike olier, kosttilskud og plejeprodukter, så er du kun få klik fra at kunne komme i gang.

Jeg vil gerne hjælpe dig i gang.

Ring til mig på 27280997, så ordner vi det med det samme.

Mit enroller og doTERRA ID nr er 6643461. Det skal du bruge når du skal oprettes.

Når du bliver medlem i mit Team, hjælper jeg dig i gang med at bruge dine olier. Jeg giver dig kvit og frit adgang til 15 videoer i en lukket Facebook gruppe, hvor jeg gennemgår alt om olierne fra doTERRAs husapotek, samt giver dig viden om hvordan olierne er lavet.

Kontakt Information

Anabella Rerup, doTERRA ID 6643461

Haspekrogen 17, 2880 Bagsværd

Mobil: +45 27280997

Email: hej@anabella.dk

Website: www.anabella.dk

