



aromapro
natural health revōlution

Product Webinar

We beginnen om 19:00 uur



aromapro
natural health revōlution

Product Webinar



November

November Promos



**FREE WHEN YOU
JOIN WITH 100 PV**



**FREE WHEN YOU
JOIN WITH 200 PV**



**10% OFF
POM**



POM



HOLIDAY ITEMS



**NEW DAWN
HUMIDIFIER**

Inwendig gebruik van etherische oliën



Het Franse model voor het gebruik van etherische oliën

Het Franse model berust op het idee dat etherische oliën, mits in de juiste dosering gebruikt, inwendig kunnen worden gebruikt om de gezondheid op peil te houden en andere voordelen voor het welzijn te bieden.

Dit model wordt gesteund door vooraanstaande professionals in de wereld van de aromatherapie, zoals Jean Valnet, Paul Belaiche en Henri Viaud. Met de toenemende hoeveelheid onderzoek die beschikbaar is over het inwendig gebruik van etherische oliën, worden de traditionele praktijken van inwendig gebruik bevestigd en worden er steeds nieuwe toepassingen ontdekt.

Only use essential oils internally if they have a Supplement Facts label!





Kritiek op intern gebruik

Naarmate het onderzoek naar het inwendig gebruik van etherische oliën toeneemt, worden de traditionele praktijken van inwendig gebruik bevestigd en worden er steeds nieuwe toepassingen ontdekt.

Ondanks dit onderzoek zijn sommigen van mening dat elke inname van etherische oliën tot toxiciteit leidt.

Het is belangrijk om over de kwestie van dosering en toxiciteit te spreken - vooral dat toxische reacties alleen optreden wanneer iemand een vervuilde etherische olie gebruikt, etherische oliën gebruikt die niet voor inwendig gebruik zijn goedgekeurd, of etherische oliën in een te hoge dosis gebruikt.

Veiligheidsvoorschriften

Als het gaat om het veilig inwendig gebruik van etherische oliën, is er veel om rekening mee te houden. Eerst en vooral moeten we onthouden dat niet alle etherische oliën hetzelfde zijn - elke etherische olie heeft zijn eigen chemische samenstelling, zijn eigen reeks voordelen en reageert op het lichaam op zijn eigen manier.

Bovendien zijn etherische oliën niet hetzelfde, aangezien de oogst, de productie en het testen van verkoper tot verkoper kunnen verschillen. Dit betekent dat sommige etherische oliën zuiver en grondig getest zijn, terwijl andere vulstoffen, conserveringsmiddelen of onzuiverheden bevatten die de kwaliteit van de olie verminderen en deze onveilig maken voor inwendig gebruik.



Geschikte dosering



Voordat je etherische oliën inwendig gebruikt, moet je ook rekening houden met je persoonlijke gezondheidsgeschiedenis en toestand. Als je met alle veiligheidsfactoren rekening hebt gehouden, moet je etherische oliën nog steeds in de juiste dosering gebruiken om de veiligheid bij inwendig gebruik te garanderen. Of je etherische oliën nu aromatisch, uitwendig of inwendig gebruikt, **de juiste dosering is de beste manier om de veiligheid te garanderen.** Hoewel de juiste dosering van **persoon tot persoon verschilt**, afhankelijk van gezondheid, leeftijd, grootte en de olie zelf, zijn er enkele algemene richtlijnen om je te helpen aan de parameters voor veilig inwendig gebruik te voldoen.

Eerste stappen

Voor inwendig gebruik kun je het beste beginnen met de kleinst mogelijke dosis: 1-2 druppels. Vanaf hier kan de dosis naar behoefte verhoogd worden (ook dit hangt af van de leeftijd, grootte en gezondheid van de persoon, en van de gewenste voordelen die hij wil bereiken).

Aanbevolen dosering

Afhankelijk van de olie of het mengsel is de aanbevolen dosis voor inwendig gebruik tussen de 1-5 druppels. Verder dan dat brengt verhoging van de dosis geen extra voordeel meer, en een te hoge dosis kan zelfs schadelijk zijn voor het lichaam. Het is beter om kleinere hoeveelheden in te nemen en de dosis om de 4-6 uur te herhalen als dat nodig is.

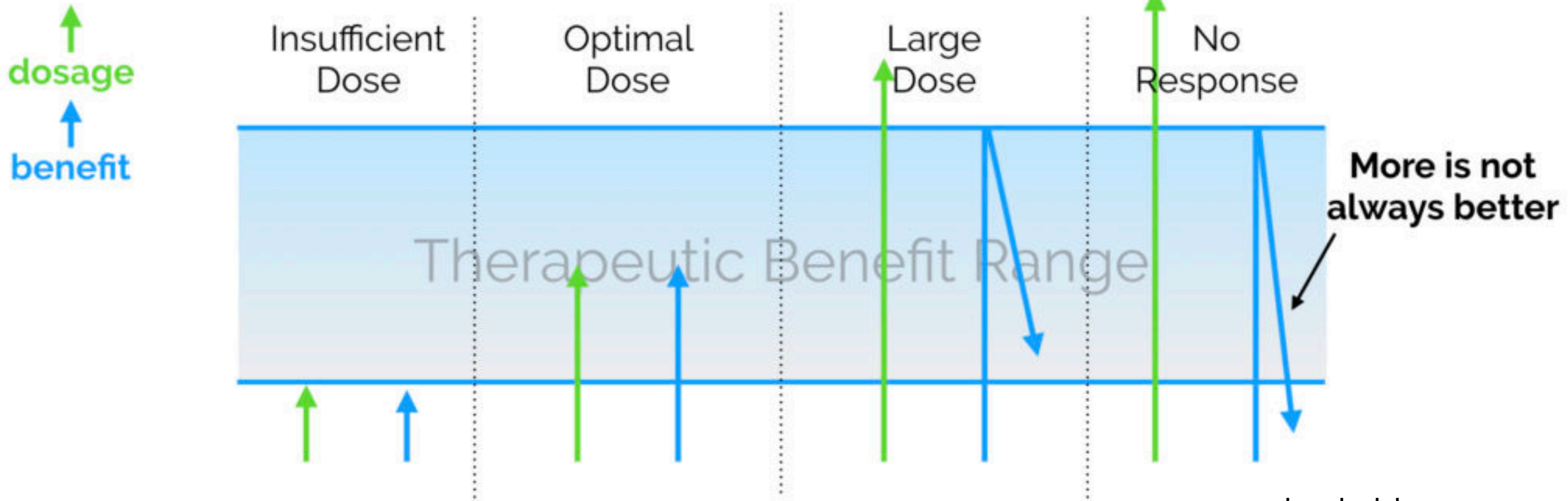
Dagelijkse dosering

Normaal gesproken mag je in een periode van 24 uur niet meer dan 20 druppels etherische olie inwendig innemen, maar deze maximum hoeveelheid kan hoger of lager zijn, afhankelijk van de olie. Als de gebruiker in de buurt van de maximale hoeveelheid komt, moet elke dosis voor langere tijd worden opgeschort om de veiligheid te garanderen. Bij inwendig gebruik van een etherische olie over een langere periode worden lagere dagelijkse doseringen aanbevolen dan bij eenmalige toepassingen.

Recommended Ideal Amounts

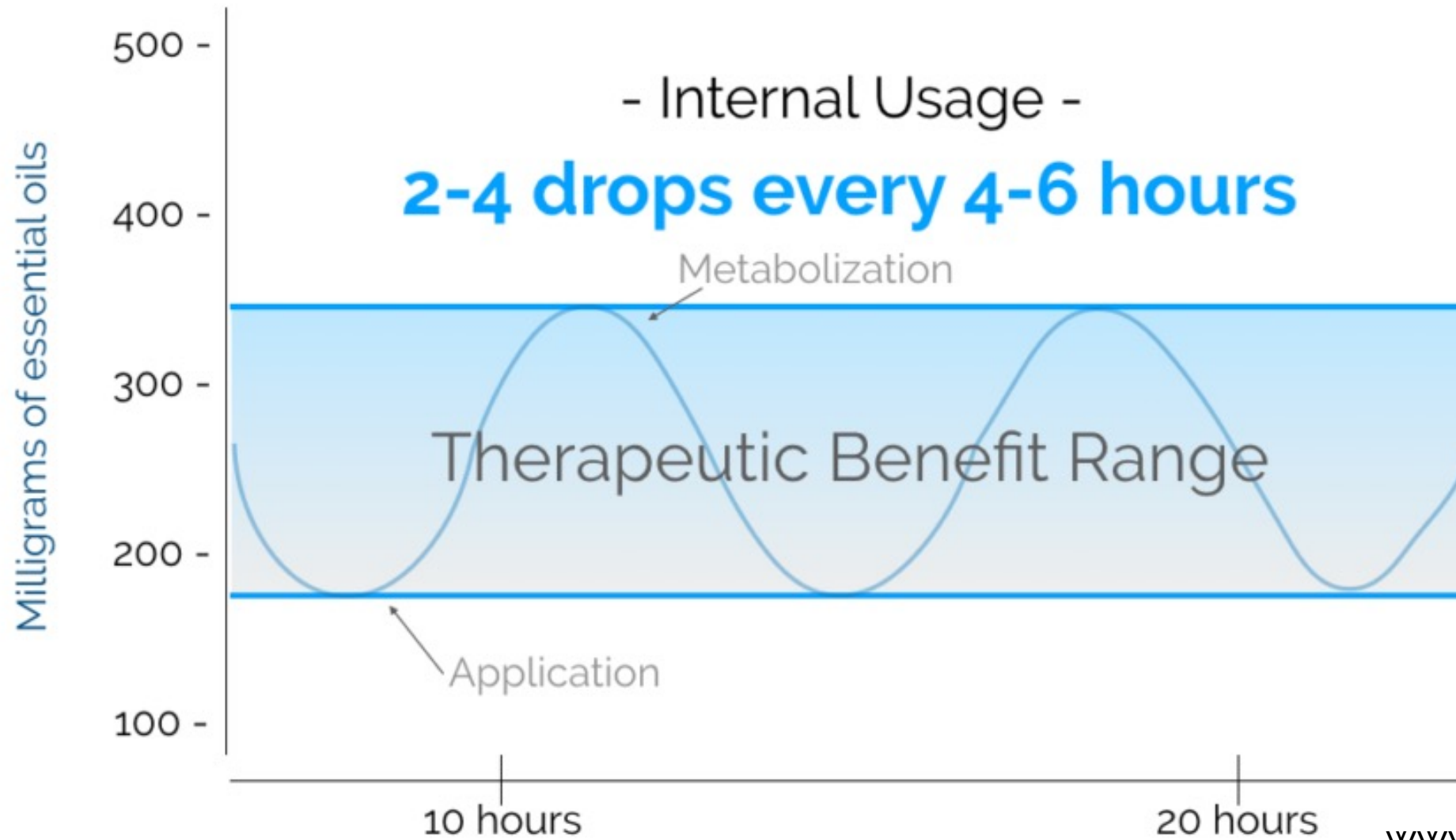
	Adult		Child	
	Ideal Amount	24 hr Max	Ideal Amount	24 hr Max
Aromatic	-	-	-	-
Internal	2 - 4 drops	12 - 24 drops	1 - 2 drops	3 - 12 drops
Oral	1 - 3 drops	4 - 18 drops	-	-
Dermal	3 - 6 drops	12 - 36 drops	1 - 2 drops	3 - 12 drops

Dosage and Frequency



www.benbalden.com

How Much? How Often?



www.benbalden.com

Zoals eerder gezegd, verschilt het veilige inwendige gebruik van etherische oliën van persoon tot persoon. De ene etherische olie kan bij de ene persoon wel werken en bij de andere niet, dus is het belangrijk om het inwendig gebruik van elke olie afzonderlijk te overwegen.



Sterke oliën

De volgende oliën worden als "sterke oliën" beschouwd en moeten omwille van hun kracht met voorzichtigheid gebruikt worden: **Cassia, Clove, Oregano, Cinnamon, Cumin, Thyme**

Elke etherische olie heeft een unieke chemische samenstelling die verschillende reacties in het lichaam veroorzaakt als de olie door de systemen van het lichaam verwerkt wordt. Bij inwendig gebruik mogen sommige etherische oliën niet direct op de tong of in de mond worden gelegd en ingeslikt, vanwege hun individuele chemische samenstelling en effect op het lichaam. Sommige oliën zijn gewoon te sterk om direct in te nemen of zonder de manier van aanbrengen te veranderen. Deze oliën kunnen inwendig ingenomen worden door twee of drie druppels in een veggie cap te doen, een of twee druppels aan recepten toe te voegen, of een druppel olie aan minstens 120 ml vloeistof toe te voegen.

Etherische oliën en allergische reacties

Etherische oliën bevatten geen allergenen en kunnen dus geen echte allergische reactie veroorzaken. Een allergische reactie ontstaat wanneer het lichaam een abnormale immuunreactie vertoont na te zijn blootgesteld aan een normaal ongevaarlijk eiwitmolecuul.

CPTG Certified Pure Tested Grade™ etherische oliën zijn geheel samengesteld uit vluchtige aromatische verbindingen die in de natuur voorkomen; ze bevatten geen eiwitmoleculen en **kunnen dus geen echte allergische reactie veroorzaken.**

Hoewel etherische oliën geen allergische reacties kunnen veroorzaken, kunnen ze bij sommige mensen toch **overgevoelighedsreacties** veroorzaken, omdat iedereen een andere gevoeligheidsdrempel heeft.

Wanneer gevoeligheid voor een etherische olie optreedt, kan dat leiden tot symptomen die lijken op een allergische reactie.



Etherische oliën en overgevoeligheid

Overgevoeligheid voor een etherische olie kan reacties veroorzaken in de huid, het spijsverteringsstelsel, het ademhalingsstelsel en andere delen van het lichaam. Tekenen van overgevoeligheid voor etherische oliën zijn **pijn, zwelling of gevoeligheid van de huid, huidirritatie, ademhalingsmoeilijkheden en maagklachten**. Omdat overgevoeligheid voor een etherische olie niet hetzelfde is als een allergische reactie, kun je de etherische olie misschien op een andere manier gebruiken. Bijvoorbeeld, als je een gevoeligheid hebt na inwendig gebruik van een etherische olie, kun je de olie toch uitwendig gebruiken. Gevoeligheid voor etherische oliën kan ook door dosering veroorzaakt worden.



Wat te doen bij overgevoeligheid?

Als je in het verleden gevoeligheid voor een bepaalde etherische olie hebt ervaren, kun je proberen de olie te verdunnen of gewoon een kleinere dosis te nemen om te zien of de gevoeligheid veroorzaakt werd door een te hoge dosering van de olie.

Als je ooit een gevoeligheidsreactie op etherische oliën in het spijsverteringskanaal ervaart, is het belangrijk onmiddellijk te stoppen met het gebruik van de olie.

Als een grote hoeveelheid van de olie is geconsumeerd, neem dan onmiddellijk contact op met de antigifdienst.

Als slechts een kleine hoeveelheid olie werd geconsumeerd, kun je de gevoeligheid verlichten door veel te drinken.

Als de reactie lang aanhoudt of ernstig is, is het altijd raadzaam medische hulp in te roepen.



Toxiciteit - een kwestie van dosering!

Etherische oliën zijn volkomen veilig voor inwendig gebruik, zolang de juiste dosering gevolgd wordt. In de meest extreme gevallen kan overschrijding van de aanbevolen dosering tot vergiftiging leiden. Toxiciteit is wanneer een stof een punt bereikt waarop die nadelig of schadelijk wordt voor het lichaam.

Hoewel etherische oliën giftig kunnen zijn als ze in de verkeerde dosering genomen worden (net als water, mineralen, vitaminen en andere stoffen), is de giftige dosis van een etherische olie altijd ver boven de aanbevolen dosering.

Iemand zou de aanbevolen dosis van een etherische olie ver moeten overschrijden om in het gevaarlijke bereik van toxiciteit te komen.



Het lichaam verteert etherische oliën

Als een etherische olie wordt ingenomen, wordt de olie via het maag-darmkanaal direct in de bloedbaan gebracht, vanwaar de olie naar de rest van het lichaam gaat. Als vetoplosbare verbindingen kunnen etherische oliën gemakkelijk naar alle organen van het lichaam getransporteerd worden, zelfs naar de hersenen. Omdat etherische oliën naar de organen van het lichaam kunnen reizen, worden ze door de lever en andere organen gemetaboliseerd en dan uitgescheiden. Elke etherische olie bevat verschillende chemische bestanddelen die verschillende reacties veroorzaken in de organen en cellen van het lichaam. Als je rekening houdt met de chemische samenstelling en de aanbevolen dosering voor elke essentiële olie, kun je veilig de vruchten plukken van inwendig gebruik.



Etherische oliën voor inwendig gebruik

Basil	Coriander	Lemongrass	Roman Chamomile
Bergamot	Fennel	Lime	Rosemary
Black Pepper	Frankincense	Marjoram	Sandalwood
Cardamom	Geranium	Melaleuca	Hawaiian Sandalwood
Cassia	Ginger	Melissa	Siberian Fir
Cilantro	Grapefruit	Myrrh	Ylang Ylang
Cinnamon Bark	Helichrysum	Oregano	
Clary Sage	Juniper Berry	Patchouli	
Clove	Lavender	Peppermint	
Copaiba	Lemon	Petitgrain	

Van de verschillende oliën die doTERRA momenteel aanbiedt, zijn er 37 veilig voor inwendig gebruik.

Etherische oliën die NOOIT inwendig gebruikt mogen worden

Naast de lijst van etherische oliën waarvan het veilig gebruik goed gedocumenteerd is, is het belangrijk te onthouden dat er enkele etherische oliën zijn die nooit inwendig gebruikt mogen worden, vanwege hun chemische samenstelling en hun effect op het lichaam.

De volgende doTERRA etherische oliën mogen nooit inwendig gebruikt worden, ongeacht de hoeveelheid:

**Arborvitae, Cedarwood, Cypress,
Douglas Fir, Eucalyptus, Spikenard,
Wintergreen**

Waarom inwendig etherische oliën gebruiken?

1. **Ter ondersteuning van het immuunsysteem en de werking ervan:** Cassia, Coriander, Cinnamon Bark, Clove, Copaiba, Frankincense, Helichrysum, Lime, Marjoram, Melissa, Myrrh, Oregano, Roman Chamomile, Tangerine, Thyme, Vetiver, Wild Orange
2. **Ondersteuning van het ademhalingsstelsel:** Black Pepper, Cardamom, Copaiba, Fennel, Lemon, Lime, Myrrh, Oregano, Peppermint, Rosemary, Thyme
3. **Antioxidanten ter bescherming tegen schade door vrije radicalen:** Black Pepper, Copaiba, Juniper Berry, Lime, Oregano, Petitgrain, Wild Orange, Ylang Ylang.
4. **Ondersteuning van het spijsverteringsstelsel:** Black Pepper, Cardamom, Cassia, Cilantro, Copaiba, Coriander, Frankincense, Ginger, Lemon, Lemongrass, Myrrh, Tangerine.
5. **Ondersteunt het cardiovasculaire systeem:** Bergamot, Cinnamon Bark, Clove, Marjoram, Thyme, Lime, Lemongrass, Helichrysum.
6. **Voor zuivering van de inwendige lichaamssystemen:** Cilantro, Helichrysum, Juniper Berry, Lemon, Thyme, Wild Orange.
7. **Kalmeert of ondersteunt het zenuwstelsel:** Bergamot, Copaiba, Helichrysum, and Marjoram, Cilantro, Clary Sage, Copaiba, Lavender, Petitgrain.



Lemongrass (15 ml)

Lemongrass is een must in elk huishouden. Het geeft een rokerige, citrusachtige etherische olie die je een veelheid aan voordelen geeft.

Al jaren wordt in de Aziatische keuken lemongrass gebruikt voor soepen, thee en curry's, maar ook voor vis, gevogelte, rundvlees en zeevruchten. Het heeft een prikkelend, kruidachtig aroma dat elke kamer opfleurt en goed combineert met basilicum, kardemom of munt.

Tip voor gebruik

Gebruik in hartige gerechten voor een krachtige uitbarsting van smaak



Empowered with essential oils



Lemongrass



- Rub on sore muscles & ligaments
- Support healthy cholesterol
- Digestion & immunity support
- Thyroid
- Repel insects naturally
- Cellular support
- **Oil of Positivity and Purifying**
- Toxic or negative energy, blocked despairing, hoarding, darkness, spiritual blindness, attached to the past pains, blame, unforgiveness
- Spiritual strength and clarity, changed, cleansing, purifying, non-attachment, simplicity, discerning, releasing what is no longer needed, unattached, and sanctification



dōTERRA Peace™ (5 ml)

Dit kalmerende mengsel is ontworpen om je te helpen tevredenheid en vrede te vinden temidden van de onverwachte wendingen van het dagelijks leven.

Het dōTERRA Peace™ geruststellende mengsel van bloemige en munt etherische oliën is een positieve herinnering dat je niet perfect hoeft te zijn om vrede te vinden. Doe het rustig aan, haal diep adem en maak weer contact met je serene, verzamelde zelf. Gebruik dōTERRA Peace om gevoelens van tevredenheid, sereniteit en kalmering te bevorderen. Vrede begint bij jezelf - en een paar druppels dōTERRA Peace Reassuring Blend.

Tip voor gebruik

Breng 's morgens aan op de voetzolen om een gevoel van troost en kalmering te bevorderen.

ō
PROMO | 10% Korting



powered with essential oils

Lavender



Marjoram



Vetiver Root



Spearmint Herb



PEACE[®] Reassuring Blend



Frankincense
Resin



Ylang Ylang
Flower



Clary Sage



Labdanum
Stem/Twig



Peace

- Insecurity, fear & worry
- Focus & learning
- Hyperactivity & overreactions
- Mental strain
- Childbirth recovery
- Calming and soothing
- Hormone & libido balancing
- Meditation & spiritual connection
- **Oil of Peace and Reassurance**
- Indifference, spiritually and physically disconnected, distracted, scattered, stressed, escaping, hiding
- Peaceful, focused, trusting, relaxed, centered, anchored, safe, grounded, present, self-aware, stable, serene



Dawn™

Aroma-Humidifier

De doTERRA Dawn Aroma Luchtbevochtiger is ontworpen om in elke kamer het ultieme comfort te creëren.

Zijn intelligente slaapstand handhaaft de ideale vochtigheidsgraad gedurende de hele nacht, en creëert zo de perfecte omgeving voor een rustgevende nachtrust.

Producteigenschappen

- Past zich automatisch aan om de hele nacht door de meest comfortabele vochtigheidsgraad te handhaven, en dat alles bij een uiterst laag geluidsniveau
- Continue luchtverdeling tot 22 uur lang
- Gemakkelijk uit elkaar te halen om schoon te maken
- Voeg water en etherische oliën toe zonder de deksels of deksels te verwijderen



Herfst-inschrijvingscampagne

1 oktober- 30 november 2021

Nieuwe inschrijvingen

Meld je aan met **100 PV** of meer om **GRATIS** te ontvangen

On Guard™ Mondspoeling | On Guard™ Drops

Meld je aan met **200 PV** of meer om **GRATIS** te ontvangen

On Guard™ Mondspoeling | On Guard™ Drops

Deep Blue™ Rub | dōTERRA Reistas

Enroller!
Krijg **50**
productpunten
voor elke
inschrijving
boven 100PV

100 PV

200 PV



Om voor de actie in aanmerking te komen, moet de enroller een loyaliteitsorder (LRP) van minstens 100 PV in dezelfde maand hebben.



Digital Marketing Kit

doterra.canto.com/v/Europe

Promotions Assets
Product Imagery
Literature
Business Tools
Videos
And more!

This Month's Seasonal Favourite Neshama (10 ml)

Open your heart to Neshama, a new LTO blend made exclusively for Europe.

Neshama comes from the Hebrew word meaning "soul" and was created to help remind us **of who we truly are and how we are all connected** to each other and the world around us.

Included in this inspiring blend are some of **our most prized and precious** CPTG essential oils, including Frankincense, Lavender, Cedarwood, Cypress, Myrrh, Spikenard, Wild Orange, Cassia and Cinnamon Bark. In times of particular difficulty, applying Neshama may act as a reminder that **your soul has a deep connection to the world around you** and that healing will come in time.



 **PROMO** | Limited time offer



Ancient Oils Collection



ō | Limited
PROMO | time offer

168PV

ō

dōTERRA™ | EUROPE



Nootka olie wordt gedistilleerd uit de majestueuze Nootka ceder uit het noordwesten van de Stille Oceaan. Het aroma, dat aan het bos doet denken, geeft een heldere en opwekkende sfeer aan elke kamer. Bekend om haar zuiverende eigenschappen voor huid en oppervlakken, kan deze opmerkelijke etherische olie een verfrissende en verkwikkende geur toevoegen aan elke massage of huidverzorgingsroutine.

Nootka ceder ontleent zijn naam aan de Nootka stam. Deze aboriginals woonden in een gebied dat Nootka Sound heet in de westelijke regio van Canada.

WAT IS NOOTKA OLIE?

Nootka etherische olie wordt gedistilleerd uit de Nootka ceder, een verwant van de Arborvitae, die veel voorkomt in het noordwesten van de Stille Oceaan. Nootka staat bekend als een van de sterkste cedersoorten ter wereld en wordt vaak gele ceder of gele cipres genoemd. Als milieu-initiatief gebruikt doTERRA het overgebleven hout van de bosbouw dat anders verspild zou zijn om Nootka etherische olie te distilleren.



HOE GEBRUIK IK NOOTKA OLIE?

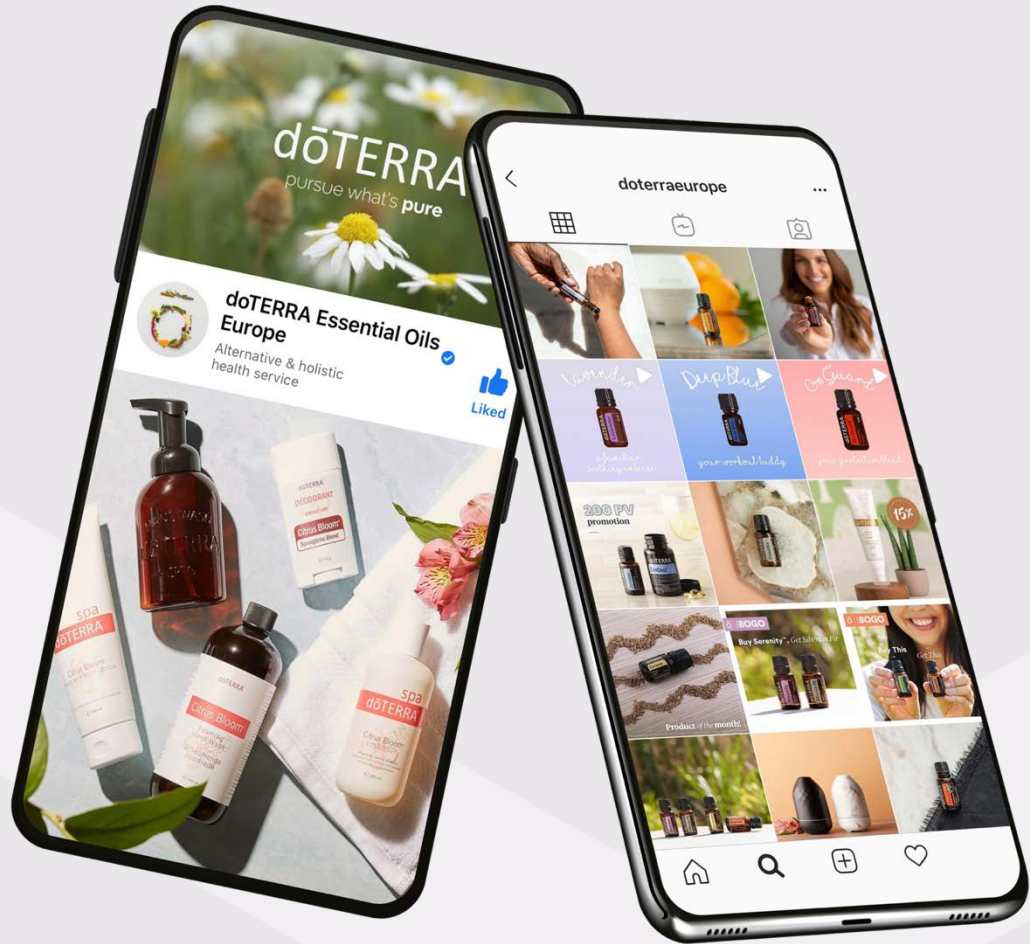
- **Massage:** Meng een tot twee druppels Nootka olie met 10 druppels gefractioneerde kokosolie en wrijf het op de gewenste plaatsen als onderdeel van een verzachtende massage.
- **Baden:** Voeg twee druppels Nootka olie toe aan een Epsom zout bad voor een fris, bosachtig aroma terwijl je ontspant in een warm bad.
- **Huidverzorging:** Voeg een druppel Nootka olie toe aan je dagelijkse gezichtsreiniger om de huid te reinigen en haar een gezonde uitstraling te geven.
- **Oppervlakte reiniging:** Voeg vijf druppels Nootka olie toe aan een sprayflesje met water en spuit het op oppervlakken of handen als een effectief reinigingsmiddel.
- **Diffusie:** verspreid drie tot vijf druppels Nootka olie door je hele huis om het vredige aroma van het bos in je ruimte te brengen.

WELKE OLIËN GAAN GOED SAMEN MET NOOTKA?

Het aroma van Nootka olie combineert goed met de volgende etherische oliën: Patchoeli olie, Bergamot olie, Kardemom olie en Gele Mandarijn olie.



dōTERRA™ | EUROPE | Social Media



@doterraeuropecorporate



@doterraeurope

LRP

IK HEB MIJN OLIEËN en nu?

DE BESTE MANIER OM TE BESTELLEN

- ✓ Geschenk aan mezelf
- ✓ Programma dat me elke maand bevestigt dat ik met de pure kracht van de natuur positieve veranderingen in mijn levensstijl aan het aanbrengen ben.
- ✓ Herinnering: Waar wil ik deze maand aan werken?
- ✓ Programma dat me op het goede spoor houdt
- ✓ Bonus: verdien punten voor gratis



LRP

IK HEB MIJN OLIEËN en nu?

DE BESTE MANIER OM TE BESTELLEN

LOYALTY REWARDS PROGRAM

MAAND 1 - 3	MAAND 4 - 6	MAAND 7 - 9	MAAND 10 - 12	MAAND 13+
10%	15%	20%	25%	30%

- ✓ Gratis productpunten bij een bestelling van 50PV of meer.
- ✓ Kies welke producten je elke maand wilt
- ✓ gratis product bij een bestelling van 125PV vóór de 15e van de maand
- ✓ Bestel gratis verzending met puntenbeloning
- ✓ verdien geld via het beloningsplan bij bestellingen voor 100PV

Volgende
AromaPro dōTERRA
Product webinar
1 december om
19.00 uur

NOVEMBER

DIFFUSER BLENDS

●
Apple Pie

3 drops Douglas Fir
2 drops Cinnamon Bark
3 drops Citrus Bliss

●
Fall Leaves

2 drops Arborvitae
2 drop Cardamon
2 drop Cassia

●
Crisp Autumn Spice

4 drops Cardamom
2 drops Wild Orange
1 drop Clove
1 drop Cinnamon Bark

●
Autumn Invitation

3 drops Wild Orange
1 drop Ginger
1 drop Clove
2 drops Frankincense

dōTERRA®