

Recepten met *Balans Soma en Young Living*

YOUNG LIVING®
ESSENTIAL OILS



www.balanssoma.nl

Hoe het begon....

Het begon allemaal na een oogoperatie



Ik merkte dat mijn ogen het moeilijk kregen, vooral tijdens het werken achter de computer.

De vermoeidheid stapelde zich op en leidde vaak tot flinke hoofdpijn.

In die zoektocht naar verlichting ontdekte ik de hoofdpijnroller van Young Living.

Een klein flesje, maar met een groots effect.



Soms betrapte ik mezelf erop dat ik scheel begon te kijken van de spanning – een duidelijk signaal dat er iets moest veranderen.

Het frisse, ontspannende gevoel gaf me niet alleen verlichting, maar maakte me ook nieuwsgierig naar wat etherische oliën nog meer konden doen. Zo begon mijn avontuur – en dat deel ik nu graag met jou, in dit boekje vol recepten en inspiratie.

Waarom Young Living

Er zijn veel etherische oliën op de markt, maar niet allemaal hebben ze dezelfde zuiverheid en kracht. Young Living onderscheidt zich door het Seed to Seal®-proces: van het zorgvuldig selecteren van zaden, het duurzaam verbouwen van planten, tot het voorzichtig destilleren en bottelen van de oliën. Elke stap wordt gecontroleerd om de hoogste kwaliteit te waarborgen. Dat betekent dat je zeker weet dat er niets anders in het flesje zit dan pure, krachtige olie – zonder toevoegingen of verdunners.



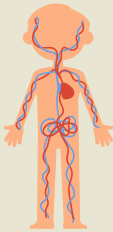
Meer dan alleen een geur

Voor mij zijn de oliën van Young Living geen simpel product in een flesje. Ze staan voor rustmomenten, voor zorg aan jezelf, voor dat kleine beetje extra steun op een dag dat het even tegenzit. Wanneer ik een roller gebruik of een diffuser aanzet, voelt het als een herinnering om adem te halen, om stil te staan en bewust te kiezen voor wat goed voelt.

Misschien is dat wel het mooiste aan Young Living: het gaat niet alleen om de olie zelf, maar om de momenten die je ermee creëert. Momenten van verlichting, van energie, van verbinding. En dat gun ik iedereen die dit boekje open slaat.



Wist je dat?



Essentiele oliën:
binnen 22 seconden de hersenen
bereiken,
binnen 2 minuten in je bloedbaan terecht
komen
en
in 20 minuten elke cel van het lichaam
heeft bereikt?



Young Living eigen boerderijen heeft
waar de kruiden, bloemen, bomen en
planten groeien,
waar direct gedistilleerd
en gebotteld wordt
dus...
er 100% controle is op het hele proces
zodat jij en ik verantwoorde essentiële
oliën gebruiken

Hoe gebruik je essentiële oliën

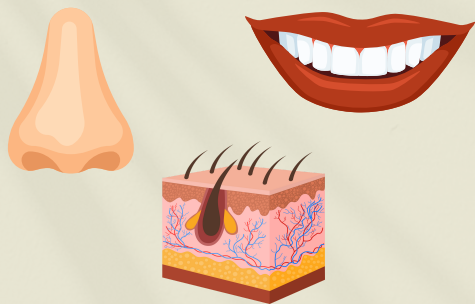
Niet alleen een diffuser voor de geur, maar er is zoveel meer mogelijk met oliën om in te zetten op therapeutische waarde

Aromatisch

Gebruik essentiële oliën op aromatische wijze om je gemoedstoestand een oppepper te geven.

- Wrijf 1-2 druppels olie in je handen, breng de handen over je mond en neus en adem diep in. Dit noemen we ook wel 'cuppen'.
- Gebruik je favoriete olie in de diffuser
- Maak je eigen neusinhaler

Zeer kleine geur moleculen in de neusholte kunnen door zenuwcellen waargenomen worden. Deze geven vervolgens een prikkel door aan je hersenen. Dit gebeurt in het limbisch systeem. De structuren in het limbisch systeem zijn betrokken bij emotie, motivatie, genot en het emotioneel geheugen.



Via de huid

De oliën worden supersnel in je bloedbaan opgenomen via je huid. De moleculen van de oliën zijn namelijk heel klein en daardoor binnen enkele seconden traceerbaar in je bloed.

Sommige olie mag je puur gebruiken, andere moeten verdund worden. Bij lichamelijke ongemakken kun je de olie smeren waar nodig, maar het is ook mogelijk om te gebruiken op reflexpunten op bijvoorbeeld de voetzolen of op je impulspunten zoals aan de binnenkant van je pols, in je hals/nek, elleboog, knieholte, enkel.

Door inname

Een groot aantal oliën kunnen worden ingenomen. Je kunt dat doen door ze toe te voegen aan een drankje of aan gerechten. Je kunt ze ook innemen via een zelf gevulde capsule met bijv. een beetje honing. De oliën met het witte label, de plus lijn, zijn officieel door de FDA goed bevonden voor inname. Oliën worden supersnel in je bloedbaan opgenomen via je huid. De moleculen van de oliën zijn namelijk heel klein en daardoor binnen enkele seconden traceerbaar in je bloed.

DYI Rollers

Er zijn kant- en klare rollers maar hoe fijn is het dat je een roller kan maken volledig afgesteld op jouw persoonlijke behoefte.



Gebruik:

Aanbrengen op de slapen (vermijd de ogen!), nek, achter de oren of op de schouders bij spanning of beginnende hoofdpijn.

Hoofdpijnroller “Fris en Helder”- 10ml

Ingrediënten:

- 6 druppels Peppermint (verkoelend, ontspannend)
- 5 druppels Lavender (kalmerend, verzachtend)
- 4 druppels Frankincense (aardend, ondersteunt ontspanning)
- 3 druppels Copaiba (versterkt de werking van andere oliën, ontstekingsremmend)
- Vullen met V-6 draagolie of een andere draagolie naar keuze (zoals jojoba of andere neutrale olie)

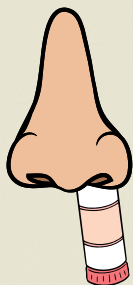
Hoofdpijnroller “Diepe ontspanning”- 10ml

Ingrediënten:

- 4 druppels M-Grain (kant-en-klare blend van Young Living, speciaal tegen hoofdpijn)
- 3 druppels Stress Away (helpt bij stress-gerelateerde hoofdpijn)
- 3 druppels Peppermint
- 2 druppels Basil (spierontspannend en ondersteunend bij hoofdpijn)
- Vullen met V-6 draagolie of een andere neutrale draagolie

DYI neusinhalers

Snuffel sticks mogen wat mij betreft niet ontbreken. Je kunt ze gebruiken voor lentekriebels, voor focus, voor het slapen gaan, geef ze je kindje mee naar school met een bemoedigende blend, de toepassingen zijn oneindig. Je maakt de sticks heel eenvoudig door een paar druppels van de oliën op het katoenen lontje te druppelen. Dicht klikken en klaar is je snuffel stick.



Pollen in de lucht

Ingrediënten:

- 2 druppels lavender
- 2 druppels peppermint
- 2 druppels lemon

.....

Mentale focus

Ingrediënten:

- 2 druppels peppermint
- 2 druppels orange

.....

Luchtwegen

Ingrediënten:

- 2 druppels R.C.
- 2 druppels peppermint

.....

Slaap lekker

Ingrediënten:

- 2 druppels stress away
- 2 druppels lavender



DYI recepten

Er is natuurlijk nog veel meer mogelijk om mooie producten te maken met natuurlijke grondstoffen. Geen chemische zooi, maar verantwoorde grondstoffen die jouw hormonen niet in de war brengen.

Lippenbalsem

Laat 1 tl bijenwas en 1 tl sheabutter au bain marie smelten en wat afkoelen.

Voeg vlak voor het stollen 5-10 druppels olie toe.

- thieves en purification (bij een koortslip of vervellende lippen)
- lavendel (verzorging)
- orange (gewoon lekker)

Giet dit in een potje of een lege lippenbalsemstick.



Last van luchtjes

Een koelkast of vaatwasser die even wat minder prettig ruikt:

Neem een wattenbolletje, druppel hierop 2 a 3 druppels Purification en leg deze in de koelkast of vaatwasser.

Binnen 24 uur is de geur gegarandeerd verdwenen.



Ditzelfde kan natuurlijk ook perfect voor de (voetbal)schoenen van je kinderen, partner of jezelf.

DYI recepten

Voetenbad

Benodigd: een potje van 50ml.

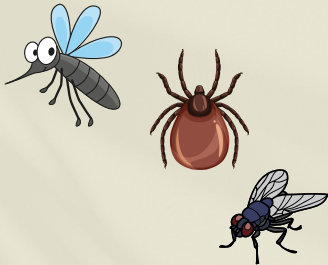
Ingredienten:

- 30-40 gram magnesiumzout of epsomzout
- 10 druppels verfrissende essentiële olie (bijvoorbeeld eucalyptus)

of

- 10 druppels kalmerende essentiële olie (bijvoorbeeld lavender)

Roer de druppels door het zout en voeg 1 flinke eetlepel toe aan het warme water



Insectenspray (muggen, teken, vliegen etc)

Neem hiervoor een 30ml sprayflesje (makkelijk om mee te nemen)

Ingrediënten:

- 6 druppels citronella
- 6 druppels lavender
- 4 druppels peppermint
- 4 druppels geranium
- 4 druppels tea tree

Tot ⅓ van het flesje aanvullen met toverhazelaar en afvullen met water.

Spray ruim als je t bos in gaat, wandelen op de heide of als je gezellig 's avonds buiten nog iets gaat drinken/eten

DYI recepten

Lekker slapen spray

Neem een 50ml sprayflesje

Ingrediënten:

- 15 druppels cedarwood
- 15 druppels stress away
- 15 druppels lavender
- scheutje toverhazelaar (witchhazel) of alcohol
- aanvullen met water



Spray dit voor t slapen gaan lekker op je hoofdkussen



Verfrissende verstuiver op warme dagen

Neem een 50ml sprayflesje (niet te groot want dan kan je m fijn meenemen in je tas)

Ingrediënten:

- 10 druppels peppermint
- 10 druppels lavender
- (of 20 druppels alleen peppermint)
- scheutje toverhazelaar (witchhazel)
- aanvullen met water

Spray dit voor verkoeling in je nek, gezicht, lichaam

Natuurlijk heb ik ook favorieten,
eigenlijk teveel om op te noemen.
En ook dat verschilt per seizoen,
dus graag deel ik er een paar met je

Lente

Geranium

Na de koude en soms gure wintermaanden is het fijn je gezicht weer goed te verzorgen.

Dit doe ik d.m.v. een gezichtsserum met een aantal druppels Geranium EN een paar druppels Geranium in mijn dag en nachtcreme.
Geranium zorgt voor een zachte huid.



Zomer

Citronella

Perfect voor in de diffuser op de tuintafel.

Rustige zwoele avonden onder de veranda zonder irritant gezoem en geprik.



Herfst

Thieves en Lemon

Dit setje gaat voor mij hand in hand samen.

dagelijks in mijn warme (!) theewater een paar druppels om alle "gastheren" die in de lucht rondzwerven te weren (als je begrijpt wat ik bedoel 😊)



Winter

Eucalyptus Radatia

ik heb het nogal eens benauwd, chronische bronchitis werd dit vroeger genoemd, tegenwoordig COPD.
Eucalyptus Radatia is zachter dan de Globulus versie en voor mij perfect om rechtstreeks te inhaleren (cuppen) of in de diffuser



Tot slot...

Ik hoop dat ik je heb mogen inspireren

dit is slechts een heel klein deel van alle mogelijkheden.
Het is niet voor niets dat wij zeggen : je natuurlijke EHBO kit heb je vaak onder handbereik.

Niet alleen voor jezelf, maar ook voor je gezin, dieren, familie en vrienden.



Verantwoorder leven zonder chemische zooi gaat verder dan alleen de essentiële oliën. Denk hierbij eens aan de vele schoonmaakmiddelen die je thuis gebruikt., dus.....

...Volg mij op Instagram / Facebook voor meer tips en tricks

Groetjes. Claudia



Claudia - Balans Soma Druten



Balans Soma Druten