

# dōTERRA®

Wellness Advocate



## Essentielle olier i MetaPWR

---

Fra GretesUnivers

Livsændrende nye vaner  
vil starte din dag bedre,  
du bliver mere produktiv,  
du bliver mere tilfreds med dig selv  
og slutter med at sove godt



## Essentielle olier og tilskud

*Kopiering fra denne e-bog er ikke tilladt, medmindre det er aftalt med Grete Heslou, og da kun inden for nærmere aftalte rammer. Du kan henvende dig til mig på e-mail til [grete@gretesunivers.dk](mailto:grete@gretesunivers.dk). Al kopiering eller afskrift fra bogen er ikke tilladt, jævnfør lov om ophavsret. Kortere citater er ok til brug i forbindelse med anmeldelser.*

## Sunde vaner hver dag med doTERRA

Essentielle olier har været brugt langt tilbage i historien. Vi mennesker har vidst i mange år, at vi kan hente støtte og healing fra naturen. Essentielle olier er essensen af planter som urter, frugter, træer eller blomster.

Essentielle olier vibrerer på en høj frekvens, og vi kan derfor bruge de over 3.000 essentielle olier til at hæve vores egen frekvens. Menneskets celler ligner planternes. Vi kan derfor med oliernes hjælp få vores celler tilbage til homøostase, der betyder indre balance. Kroppen elsker homøostase. Stase betyder stå stille, og homøo lignende. Tænk bare på, hvordan kroppen omhyggeligt holder temperaturen på 37 grader celsius, uanset hvor koldt eller varmt det er. Sygdom vibrerer på en lav frekvens og kan ikke eksistere på en høj frekvens. Derfor er det vigtigt at hæve kroppens frekvens.

Olierne virker forskelligt på os mennesker. Derfor er det vigtigt at mærke efter og gå på opdagelse i olie universet. Det gør du naturligvis ikke alene. I doTERRAs olie univers er der et stort netværk til at hjælpe dig i den rigtige retning.

I denne E-bog beskriver jeg olierne, der er i MetaPWR blandingen fra doTERRA. Olier der tilsammen giver en magisk virkning i MetaPWR. Og olier der kan bruges for sig selv eller sammen med andre olier.





**MetaPWR olie blanding** indeholder olierne  
Ginger (Ingefær), Pebermynte, Grape, Lemon og Cinnamon (Kanel)

Olieblandingen kan mindske cravings, så du ikke spiser for meget  
sukker, fedt eller salte fødevarer.

DoTERRA har påvist at olien blandingen kan sænke væksten af  
fedtceller, så de ikke gror sig store.

Olieblandingen støtter stofskiftet på et overordnet niveau.

Jeg tager 1-2 dråber i min vandflaske flere gange om dagen. Smagen  
er så lækker.

I det følgende vil jeg uddybe de enkelte olier og deres egenskaber.  
Beskrivelsen af olierne er IKKE fyldestgørende. De har hver især  
MANGE flere egenskaber.



## Ingefær (Ginger)

dōTERRA æterisk ingefærolie kommer fra det friske rhizom fra ingefærplanten.

Ingefær har en lindrende og duftende aroma, der giver en varm følelse på huden.

Ingefær fremmer forekomst af ren hud og sundt hår. Du kan tilsætte den i din shampoo for at få en sund og levende glød. Ingefær har en beroligende virkning på din hud.



Hvis du er bundet af tidlige traumer, vrede og sorg er Ingefær en genial olie at bruge.

Ingefær er en rigtig Empowerment olie. Empowerment betyder, at du styrker din handleevne, kontrol og tager ejerskab over dine beslutninger, for de handlinger, der påvirker dine livsvilkår og din hverdag.

Ingefær reducerer kvalme og følelsesmæssig ubalance. Den er nyttig i forbindelse med fordøjelsen, hvis du er oppustet eller har luft i maven. Ingefær kan også reducere ledsmerter.

Hvordan bruger du Ingefær:



3-4 dråber i din diffuser



Påfør på huden (evt. fortyndet) på nederste del af rygsøjlen eller under dine fødder



1 dråbe i et glas vand eller i juice



## Pebermynte (Peppermint)

Pebermynte er en topsælgende favorit og giver utallige sundhedsmæssige fordele.

Forfriskende og kraftfuld smagstilsætning til smoothies, kager og desserter

Når sommervarmen bliver for overvældende, kan du tilsætte en dråbe pebermynteolie til snittede frugter såsom jordbær eller limefrugter til et glas vand for at lave en lækker drik.



Pebermynte forfrisker og opliver sanserne i krop, sind og ånd. Den opvikker og hjælper din koncentration.

Pebermynte hjælper dig til at være i flow, slippe gamle mønstre og kontrollere adfærd.

Pebermynte støtter dig i at fokusere, du får mere energi, din motivation og din selvtillid styrkes. Den får dig til at tro på, at du godt kan, hvad du vil.

Pebermynte åbner dine luftveje og støtter din fordøjelse - både fysisk og psykisk. Den kan også lindre, hvis du har ubehag i maven.

Sammen med Balance og Clary Sage er Pebermynte genial til kvinder i overgangsalder med hedeture.

Hvordan bruger du Pebermynte:



1-4 dråber i din diffuser



Påfør på huden (evt. fortyndet) der hvor der er brug for det



1 dråbe i et glas vand eller i juice eller direkte i ganen. 1-4 dråber i en veggiekapsel

PAS PÅ: mulig overfølsomhed - undgå at olien kommer for tæt på øjnene. Olie "vandrer" og det kan komme til at svie.



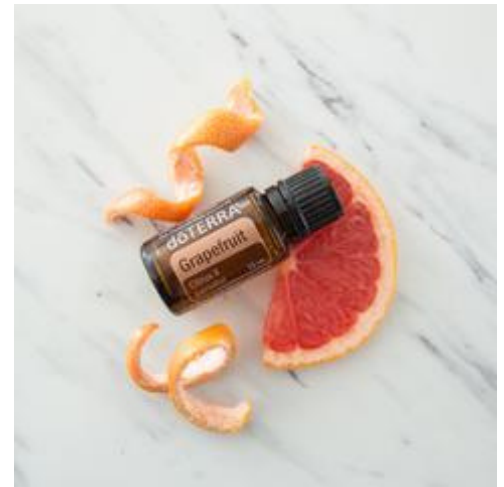


## Grapefrugt (Grapefruit)

Grapefrugt er alment kendt for sin sure og skarpe smag og er den store orange-gule frugt fra et stedsegrønt citrus træ.

Grape giver en velduftende og usædvanligt opløftende smag til mad og drikkevarer med sine robuste citrusegenskaber

Grape har en pikant, sur fødevarer aroma.



Grapefrugt løfter dit humør, fremmer en følelse af fokus og har rensende egenskaber.

Grapefrugt kan støtte dig, hvis du har tendens til at dulme (fysisk eller psykisk smerte), hvis du føler kropsskam, ikke trives med din krop og hvis du finder dig selv i situationer med følelsesmæssig spisning.

Grapefrugt hjælper dig med at lære at ære og respektere din krop og skabe kontakt til din krop. Den støtter dig i accepten af at selvkærlighed er vigtig og nødvendig. Du lærer at mærke dine egne behov.

Grapefrugt støtter dig i at holde fokus på din sundhed, helbred og din energi. Den er fantastisk til at minimere cravings, sukkertrang eller nedsat appetit.

Grapefrugt kan reducere cellulitis, forbedre stofskiftet og understøtte fordøjelsen. Den er ideel til tømmermænd.

Hvordan bruger du Grapefrugt:



3-4 dråber i din diffuser



Påfør direkte på huden (evt. fortyndet) der hvor der er brug for det



1 dråbe i et glas vand eller i juice - tilsæt evt. lidt honning. 1-4 dråber i en veggiekapsel

PAS PÅ: Udsæt ikke kroppen for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12 timer efter påføring.



## Citron (Lemon)

Denne meget solgte olie har flere anvendelser og fordele, og er koldpresset fra citronskræl, for at bevare sin delikate natur og kraftige egenskaber.

Olien er en pikant fødevareroma og kan bruges til at tilføje en forfriskende smag til vand eller et utal af opskrifter fra salte retter til søde desserter.

Lemon har opløftende og energigivende egenskaber, der hjælper med at forbedre humøret.



Citron er ideel til daglig detox hver morgen. Olien bringer os klarhed og fokus. Den er perfekt, hvis du har en tendens til at føle dig dum. Olien minder dig om at tage en ting ad gangen i det rigtige tempo, så du bliver i stand til at afslutte projekter. Håbløshed erstattes af klarhed og glæde. Fokus og kapacitet er kodeord.

Citron hjælper dig med at slippe din begrænsende tro på, hvad du kan. Den opretter/genopretter selvtillid.

Jeg kalder olien "Solskin på flaske" fordi den giver en positiv stemning.

På det fysiske plan kan Citron hjælpe dig med at løsne slim i halsen, det giver en bedre fordøjelse og støtter lymfesystemet i dræning af evt. væske i kroppen.

Hvordan bruger du Citron:



1-4 dråber i din diffuser



Påfør direkte på huden (evt. fortyndet) der hvor der er brug for det



1-2 dråbe i et glas vand eller i juice. 1-4 dråber i en veggiekapsel

PAS PÅ: mulig overfølsomhed - undgå at olien kommer for tæt på øjnene. Olie "vandrer" og det kan komme til at svie. Udsæt ikke kroppen for direkte sollys eller anden UV-stråling i op til 12 timer efter påføring.



## Kanel (Cinnamon)

Kanel kommer fra et tropisk stedsegrønt træ, som bliver op til 14 meter højt og har en meget kraftigt duftende bark, blade og blomster.

Kanel bruges ofte til at skylle mund og gummer med

Kanel kan fortyndes med doTERRA fraktioneret kokosolie til at skabe en varmende massageblanding til ømme led i de kolde måneder.



Kanel har en varm og opløftende aroma, der er værdsat og brugt i mange kulturer for dens beroligende og aromatiske egenskaber.

Kanel er olien til seksuel harmoni og øger intimiteten. Kanel hjælper til at slippe misbrug eller traumer i krop og sjæl.

Når olien fortyndes, har den en lindrende effekt på huden, og når den påføres udvortes er den ideel til en massage efter en lang arbejdsdag.

Blandt dens mange anvendelsesmuligheder, bla. kulinarisk, hjælper kanelbark også med at fremme mundhygiejne og at støtte sund fordøjelse og immunsystemet.

Kanel afhjælper frygt for afvisning, seksuelle ubalancer, jalousi og kontrol. Støtter dig til at sige farvel til facader, stolthed, forstillelse og manglende kropsaccept.

Olien støtter ærlighed, sårbarhed og nærvær.

Hvordan bruger du Kanel:



3-4 dråber i din diffuser



Bland 5 dråber med 10 ml bæreolie til massage



1 dråbe i varmt vand, te eller cacao. 2 dråber i en veggiekapsel





## Essentielle olier og tilskud

# Sådan får du fat i doTERRAs produkter

*Du kan købe olier og kosttilskud hos doTERRA og få 25% rabat på alle produkter*

- *Lad os ta' en snak*
- *Kontakt mig på tlf./sms 71702560*
- *E-mail [grete@gretesunivers.dk](mailto:grete@gretesunivers.dk)*
- *Book en gratis samtale via hjemmesiden [gretesunivers.dk](http://gretesunivers.dk)*



## Essentielle olier og tilskud

**Tak fordi du læste med!**

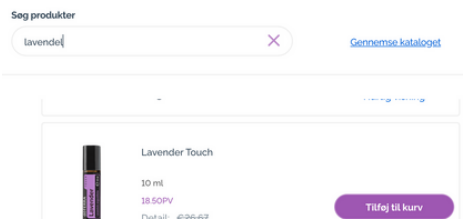
**Vil du vide mere?**

Kom med i FaceBook gruppen her:  
**Essentielle Olier i GretesUnivers**

Se videoer om doTERRAs produkter her:  
**youtube.com/@GretesUnivers**

Er du allerede klar til at bestille, så gør det her:  
**Min doTERRA shop**

Udfyld "Søg produkter"



Tilføj til kurv

Du sparer 25 euro ved køb af et startsæt eller produkter over 150 PV.  
Du får naturligvis 25% som kunde på hele shoppen  
og med tiden kan du få op til 55%.



*Kærligst Grete*

Af Grete Heslou | [www.gretesunivers.dk](http://www.gretesunivers.dk)

