



## Informatie Young Living



[www.puurmetolie.nl](http://www.puurmetolie.nl)



**Alka Jongsma**

ID: 10480341  
Facebook: Young Living Alka  
info@puurmetolie.nl  
06 2011 3740



@alkapuurmetolie

**Belangrijke contactinformatie**

*Customer care Young Living 020 797 5809 (klantenservice)*  
*Maandag - Vrijdag 10:00 - 18:00 (GMT), Woensdag 10:00 - 17:00 (GMT)*  
*Email : [customercare@youngliving.com](mailto:customercare@youngliving.com)*  
*Virtual office: <https://www.youngliving.com/vo/#/login>*

*JeID- lidnummer:*

*Je inlognaam:*

*Je wachtwoord:*

*Je Pin: 8426*

*Je aanspreekpunt : Alka Jongsma*

**Notities:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Waar kan je nog meer informatie vinden over de oliën:

### Young Living Alka

- Besloten groep van Alka waar ze alle informatie deelt van de oliën.

### In de olie Community

- Dit is een facebookgroep waar alle mensen uit Nederland in zitten die een starterskit hebben aangeschaft. Hier kan je veel informatie over de oliën vinden maar neem ook een kijkje bij de bestanden en foto's. Tevens kan je hier ook vragen stellen of zoeken op onderwerp.
- Je kunt je aanmelden bij deze groep en moet dan je ID-lidnummer invullen en je naam om toegelaten te worden.

### [www.puurmetolie.nl/handboek](http://www.puurmetolie.nl/handboek)

- Op de website vind je veel informatie over de oliën en op deze link vind je de complete beschrijvingen over de oliën. Ook die niet in de starterskit zitten.
- 
-



*Allereerst wat leuk dat je ook aan de slag gaat met de essentiële oliën!*

*Je zal versteld staan over de werking en de veelzijdigheid van de oliën.*

*Op de volgende pagina's staan een aantal oliën van de kit afgebeeld zodat je elke dag een beetje wegwijs wordt gemaakt over de werking van de oliën.*

*Vergeet ook de dubbele bodem niet van de kit!*

*Na het openen van de flesjes deze rechtop bewaren omdat ze anders mogelijk kunnen gaan lekken omdat de olie kan gaan oxideren in de dop*

*Veel olie plezier en bij vragen stel ze gerust!*

*Lieve groet,*

*Alka Jongsma*

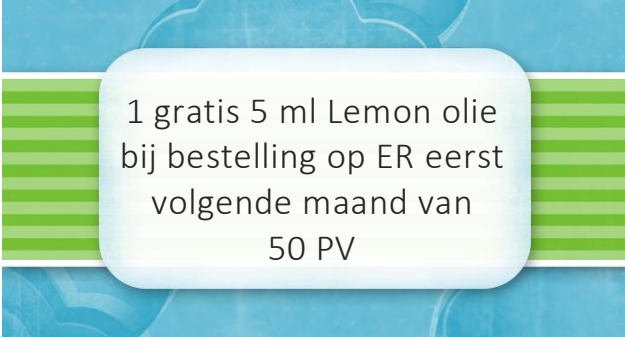
*Hieronder 3 waardebonnen welke je kunt inleveren bij mij.  
Dit zijn oliën, acties die je via mij ontvangt niet automatisch via Young  
Living. Stuur me even een berichtje als je er gebruik van wilt maken.*

*De eigen bestelling geldt op Essential Rewards als je zelf een bestelling  
plaatst en wordt bij je thuis bezorgd.  
Je krijgt hier ook bonuspunten overheen waarvoor je weer gratis oliën uit  
kunt kiezen.*

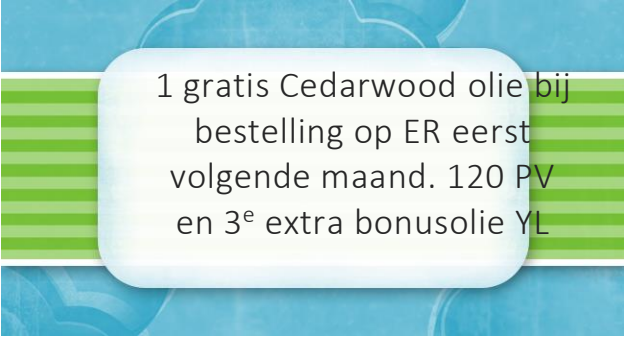
*Wil je hier meer over weten dan help ik je graag, helemaal achter in het  
mapje vind je hier ook informatie over!*

*Lieve groet,*

*Alka Jongsma*



1 gratis 5 ml Lemon olie  
bij bestelling op ER eerst  
volgende maand van  
50 PV



1 gratis Cedarwood olie bij  
bestelling op ER eerst  
volgende maand. 120 PV  
en 3<sup>e</sup> extra bonusolie YL



€10 korting  
op een  
Raindrop Massage  
Nu € 50

Zie [www.puurmetolie.nl](http://www.puurmetolie.nl) voor meer info over de Raindrop Massage

## Symptomen en Olie uit de premium starter kit

LET OP!! De verhoudingen die genoemd worden zijn voor volwassenen!! Voor de toepassing met kinderen, zie de verdunningstabel



*Algemene richtlijnen  
voor verdunning*

\*Verdund in 30ml plantaardige draagolie

Leeftijd	Druppels
Pasgeboren	1-2 druppels
2-6 maanden	1-3 druppels
6-12 maanden	1-4 druppels
1-4 jaar	5-8 druppels
6-7 jaar	5-10 druppels
8-12 jaar	5-12 druppels
12+ jaar	10-15 druppels

\*Plantaardige draagolie kan zijn:  
YL V-6 olie  
amandelolie  
kokosolie  
jojobaolie

### A

#### **Ademhaling (benauwd):**

*R.C. op de borst smeren 1 druppel en 1 druppel draagolie*

*R.C in de diffuser 2 tot 3 druppels*

#### **Ademhaling (vrije):**

*2-3 druppels Peppermint verdund op de borst in masseren*

*Peppermint in diffuser of inhaleren 2 tot 3 druppels.*

*2-3 druppels Peppermint op de douchevloer tijdens het douchen*

*2 druppels onder de voeten*

*1 druppel op je hand doen, wrijf daarna de handen warm en maak een kommetje met de handen om de neus en de mond en inhaleer rustig*

#### **Adem (slechte):**

*1 druppel Peppermint op de tong, 1 druppel peppermint of thieves op een tandenborstel, 2 x per dag poetsen*

#### **Aften:**

*Thieves of Purification rechtstreeks op de aft smeren, mag puur. Bij kinderen met een wattenstaafje aanstippen. Prikt eerst even maar verdoofd daarna gelijk.*

#### **Aftersun/Verzorging gezicht:**

*Lavender aanbrengen op zonverbrande huid, paar druppels verdunnen met draagolie en dan uitsmeren. 1 op 1 verdunnen. Evt. Peppermint toevoegen om te verkoelen.*

#### **Allergiën (hooikoorts, huisstofmijt, huisdieren etc.):**

*Lemon, Peppermint en Lavender samen in een creme, roller (5 druppels van elke olie met 15 druppels draagolie vermengen in een 15 ml roller en smeren in de liezen en onder de kleine tenen) of inhalator (5 druppels van elke olie op het watje druppelen in de inhalator 1 maand gebruik bij 2 a 3 keer daags)*

*Lemon, Peppermint en Lavender samen in de diffuser, 2 druppels van elke olie*

**Arthritis – Peesontsteking:**

*Panaway, copaiba, peppermint in die volgorde over elkaar op de pijnlijke gewrichten of pezen. Kan ook samen gemengd worden in een roller en dan smeren op de pijnlijke plek. 1 op 1 verdunnen. 3 druppels van elke olie op 9 druppels draagolie verdunnen.*

**B**

**Bacteriën/Ziektekiemen/Virussen/Schimmels in huis/lucht:**

*Diffuse Thieves en Purification in de ruimte om bacteriën en virussen te weren, 2 druppels van elke olie.*

*Neem 1 druppel Thieves en 1 druppel Lemon in een kopje thee om het immuunsysteem te boosten, water eerst af laten koelen tot lichaamstemperatuur voordat je de druppels toevoegt. Diffuse Thieves in ruimte 24-72 lang, dit kan helpen om schimmel problemen op te lossen. 4 druppels.*

**Bijensteek (wespen/hommel/mug):**

*1 druppel Lavender op de steek vermindert en verlicht jeuk/vervelend gevoel  
Purification neutraliseert giftige stoffen en verlicht pijn, 1 op 1 verdunt rondom de plek smeren.*

**Bladluis:**

*Meng 4 druppels Peppermint met 100 ml water en spray de planten om de luis te doden*

**Blaren:**

*Gesloten blaar verdun de Frankincense 1:1 met een draagolie en breng 3 – 4 x dgs aan. Open blaar, smeer rondom de blaar lavender 2 tot 3 x dgs, zit er een klein velletje op dan kan je het er rechtstreeks op smeren, voor huidgenezing samen met de frankincense smeren, 1 op 1 verdunnen.*

**Blauwe plek:**

*Lavender erop smeren, mag puur. Bij stoten gelijk smeren voorkomt een verdikking.*

**Brandwonden (lichte): (eerst 10 minuten koelen onder stromend water)**

*1 druppel Lavender rondom de brandwondjes smeren, als het vel er echt af ligt dan er ruim omheen smeren. De brand trekt er dan gelijk uit, bij kinderen verdunnen 1 op 1*

**Brandend maagzuur:**

*1 druppel Peppermint of Di-gize rond navel smeren of op de maagstreek. Mag onverdund, bij dagelijks gebruik. 1 op 1 verdunnen.*

**Buikpijn:**

*Di-gize op je buik/maag smeren met de klok mee, evt. Samen met panaway met heftige krampen. Mag onverdund.*

**Bij diarree:**

*Peppermint/Di-gize op de buik (al dan niet verdunt) tegen de klok in rond de navel aanbrengen. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen.*

**Bij obstipatie/krampen :**

*Peppermint/Di-Gize met de klok mee smeren rond de navel aanbrengen. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen.*

## **C**

### **Concentratie / Alertheid:**

*Laat 1 druppel Frankincense op de kroon chakra vallen. (midden hoofd) 1 op 1 verdund. Peppermint en Lemon in de diffuser om alert te worden, en evt. Peppermint op de polsen en slapen smeren. 2 druppels van elke olie.*

## **D**

### **Depressie:**

*Frankincense op de kruin 1 keer per dag zorgt voor meer balans 1 op 1 verdunnen. Stress Away op polsen en inhaleren als je een depressieve bui hebt, daarbij kan je een mix maken van de Lavendel, Orange en Lemon voor op de hartstreek voor een ontspannen en blij gevoel 2 tot 3 keer daags smeren. 1 op 1 verdunnen. Stress away mag onverdund.*

## **E**

### **Eczeem:**

*Creme maken van Lavender, Frankincense en Melrose (niet in de kit) om de huid te behandelen. Met kokosolie. 10 druppels van elke olie op 60 gram kokosolie.*

### **Eelt:**

*Iedere ochtend en avond Lemon op het eelt smeren, vermindert en voorkomt eelt. Onverdund.*

### **Eksterogen:**

*Lemon 2 x per dag op de plek smeren, onverdund.*

### **Energie (verbeteren/verhogen):**

*1 druppel peppermint verdund op de schouders, nek en slapen. Wrijf daarna de handen warm en maak een kommetje over neus en mond en inhaleer rustig. 1 op 1 verdunnen. Diffuse 3 druppels peppermint en drie druppels lemon.*

## **G**

### **Geurtjes (vieze):**

*Purification in de diffuser om geurtjes uit huis te doen verdwijnen (kookgeuren, dierengeuren, gourmetgeur) 4 druppels van de olie.*

*Purification bij het wasmiddel om geurtjes uit de wasmachine te verwijderen of op je drogerballen.*

### **Gewrichtspijn:**

*Panaway, Copaiba en Peppermint in die volgorde op gewricht aanbrengen, 1 druppel van elke olie. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

### **Griep:**

*3 druppels Thieves en 3 druppels Purification in diffuser*

*Thee met een schep honing en 1 druppel Thieves en 1 druppel Lemon (Olie wel pas toevoegen wanneer thee op temperatuur is om te drinken).*

### **Groeipijn: - Groeipijn creme maken:**

*Lavender, Panaway, Peace & calming (niet in de kit) 1 op 1 verdunnen of naar leeftijd.*

## **H**

### **Hoesten:**



*DiGize (slijmoplossend) of RC op borst smeren. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

*Thieves onder voeten, 1 op 4 verdund onder het zachte gedeelte van je voet smeren (midden)  
Frankincense met Purification (tegen kriebelhoest) in de diffuser, 2 druppels van elke olie of  
puur op de keel smeren. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

### **Hoofdpijn:**

*Lavender op slapen en Peppermint op voorhoofd of pijnlijke plekken evt. met panaway. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

### **Hooikoorts: zie allergieën.**

### **Huiduitslag/Jeuk:**

*Lavender aanbrengen op licht geïrriteerde of zonverbrande huid aanbrengen. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

### **Immuunsysteem verbeteren:**

*1 druppel Thieves dagelijks onder de voeten aanbrengen 1 – 2 x per dag (middelste gedeelte)  
1 op 4 verdunnen.*

### **Infecties:**

*1 druppel Lavender rond de wond aanbrengen. Nooit in een open wond maar er om heen smeren. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

### **Ingegroeide teennagel:**

*Purification en Lavender erop smeren. Purification 1 op 4 verdunnen bij volwassenen*

### **Insectenbeet:**

*1 of 2 druppels Lavender om jeuk te verminderen, purification er rondom omheen zodat het gif zich niet verspreid. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

### **Insecten weren:**

*2 druppels Lavender op een wattenbolletje en leg in de kasten en laden voor een heerlijke geur, verjaagd motten en andere insecten.*

*4 druppels Lavender in de diffuser om insecten te weren en om lekker te slapen.*

*Maak een spray van water met Purification, Lavender, Peppermint en Thieves om insecten te weren. Spray hiermee in de ruimte, 10 druppels van elke olie op 200 ml water.*

## **J**

### **Jeuk:**

*2 – 3 druppels Lavender verminderen en verlichten jeuk. Wrijf samen met 1 druppel Peppermint verdund op de gewenste plek (wel zaak dat de huid intact is) Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

### **Jeukende hoofdhuid:**

*een paar druppels lavender op de hoofdhuid masseren en toevoegen aan je shampoo 10 druppels aan een fles van 200 ml. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen als je rechtstreeks op de hoofdhuid smeert.*

## **K**

### **Keelpijn:**

*Purification op je keel smeren 1 op 4 verdunnen*

*Thee met een schep honing en 1 druppel Thieves en 1 druppel Lemon (Olie wel pas toevoegen wanneer thee op temperatuur is om te drinken).*

**Koortslip:**

*Bij opkomende koortslip Thieves smeren, kan even prikken. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

**Koorts kind:**

*1 druppel Peppermint verdund onder de voeten aanbrengen. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

*NIET VOOR KINDEREN ONDER DE 2 JAAR!!!*

*Voor kinderen onder de 2 jaar Lavender gebruiken en Thieves verdunt onder de voetjes*

**Koorts volwassenen:**

*Peppermint aanbrengen onder oksels, achterkant nek en voorhoofd. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

**L**

**Lichaam/geest kalmeren:**

*Lavender in de diffuser of inhaleren om je lichaam en geest te kalmeren na bijv. een daghard werken 3 druppels.*

*Masseer 2 druppels Lavender in de nek of onder de voeten voor een rustgevende werking*

**Littekens:**

*Frankincense om littekens te minimaliseren, 1 druppel 2 x dgs op het litteken inmasseren Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

**Luchtverfrissing:**

*Lemon met Purification in de kinderkamer verstuiven, 2 druppels van elke olie.*

*watje met purification in schoenen die niet fris ruiken*

*4 druppels Lavender in de diffuser, in een ruimte in huis geeft een frisse, aangename geur*

*Purification in de diffuser reinigt de lucht en haalt vieze geurtjes weg na gourmetten*

*/pannenkoeken bakken*

**M**

**Menstruatie pijn:**

*Masseer Panaway al dan niet verdund op de onderbuik evt. samen met lavender Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

**Mieren:**

*Enkele druppels Peppermint op de plaats van het mierenest en herhaal dit indien nodig*

**Motten:**

*2 druppels Lavender op een wattenbolletje en in de kledingkast voor een heerlijke geur en het weren van motten/insecten*

**N**

**Nagels (zwak/broos):**

*Breng 1 druppels Frankincense op de nagels aan, herhaal 3 x per week*

*Masseer 1 druppel lemon op de nagels om ze te versterken*

**Nekpijn:**

*Panaway, Copaiba en Peppermint in die volgorde op de pijnlijke plek smeren. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

**Neus/neusholte (verstopt):**

*inhaleer, diffuse of breng 1 druppel Peppermint aan op de neus Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

**Niezen:**

*1 druppel Lavender aan beide kanten van de neus aanbrengen. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen. Of 1 druppel op je duim en deze tegen je gehemelte aandrukken. Geeft anti-histamine effect.*

**O**

**Onrust:** *1 druppel Stress away op de binnenkant van de polsen. Mag onverdund.*

**Ooginfectie:**

*Lavender rondom oog aanstippen, niet op het oog! Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

**Oorpijn:**

*Purification, Lavender en Peppermint achter of rond de oren smeren, verdunnen naar leeftijd Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

**Opgezette klieren:**

*1 druppel Lemon in een glas water, eerst gorgelen en dan opdrinken  
Purification verdunt aanbrengen op de opgezette klieren, paar x per dag, en herhalen totdat ze afnemen, 1 op 4 verdunnen*

**Opvliegers:**

*1 – 2 druppels Peppermint in de nek aanbrengen. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

**Opwekkend/lekker fit opstaan:**

*Peppermint en Lemon in de diffuser, 2 druppels van elke olie*

**P**

**Pijn:** *Pijncreme maken. 10 druppels Panaway, 10 druppels Copaiba, 10 druppels peppermint + 1 kopje kokosolie (even au bain marie verwarmen totdat het gesmolten is en vlak voordat het begint te stollen de druppels olie toevoegen. Wil je niet koelendan de peppermint vervangen door de lavender. Je kunt de kokosolie ook vervangen door een draagolie en dan verwerken in een roller  
Panaway op de pijnplek smeren*

**Q/R****S****Schimmelnagels:**

*Bestrijden met Thieves, druppel elke dag Thieves olie op de aangedane nagels en drink elke ochtend een druppel lemon in een glas water om van binnenuit te reinigen. 3 maanden lang totdat de Schimmel helemaal verdwenen is.*

**Slaap apneu / snurken:**

*R.C aanbrengen op borst kast en op de neusvleugels, 1 druppel Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

**Slapen (in slaap komen):**

*Lavender onder de voeten of op de slapen, of aan de achterkant van de oorlellen. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

*Lavender in de diffuser, 3 druppels*

**Spierpijn:**

*Panaway met copaiba insmeren. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

**Splinter:**

*Thieves om de splinter er uit te laten komen en daarna een druppel*

*Lavender voor de genezing. Mag onverdund.*

**Stress:**

*Stress away op de polsen, 1 druppel en dan de polsen over elkaar wrijven. Mag onverdund.*

**T****Teken verwijderen:**

*1 druppel Peppermint op een wattenstaafje en zonder druk zachtjes de teek insmeren (niet op beschadigde huid) en wacht tot deze zelf uit de huid komt. Mag onverdund.*

**U****Urineweg infectie:**

*Copaiba aanbrengen op schaambeek (mag onverdund) en dagelijks 1 druppel Lemon in een glas water op de nuchtere maag. 14 dagen lang 3 x daags smeren en Lemon innemen.*

**V****Verbrande huid:**

*Door de zon: Lavender mixen draagolie en over de huid sprayen Op 100 ml water 15 druppels lavendel.*

*Andere brandwondjes: Lavender aanbrengen om te verzachten, en de brand eruit te trekken.*

*Regelmatig herhalen. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

**Verkouden:**

*Thieves onder je voeten (net onder je tenen) om je weerstand te verhogen. 1 op 4 verdunnen.*

*RC op je borst en neusvleugels smeren, 1 druppel Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

*Elke ochtend beginnen met een druppel Lemon in een glas water om je immuun systeem te boosten. In een kopje thee een druppel Thieves en Lemon (en een lepel goede honing)*

**Bij verkoudheid met zere keel**

*Purification (verdunnen) op je keel smeren bij keelpijn Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

*Thieves, RC en Purification in diffuser. 2 druppels van elke olie.*

**Vermoeidheid:**

*Peppermint inhaleren en 1 druppel smeren op je polsen en slapen, pas op, niet te dicht bij je ogen smeren. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

## **W**

### **Weerstand:**

*Elke avond Thieves aanbrengen onder de voeten om de weerstand te verhogen, onder het middelste gedeelte van je voet. 1 op 4 verdunnen.*

### **Wondjes:**

*Creme voor wondjes: 80 ml kokosolie, 12 druppels Lavender, 12 druppels Purification, 12 druppels Frankincense. Voor een wat smeerbaarder product kun je 40/40 kokosolie en Sheabutter doen. Nooit in een open wond smeren maar er om heen.*

### **Wratten:**

*2 x daags een drupel frankincense er op druppelen en na het douchen de wrat iets vijlen, na 4 a 5 weken zal je zien dat de wrat verdwijnt en van binnenuit worden nieuwe cellen aangemaakt. Mag onverdund. Bij kinderen 1 op 1 verdunnen.*

## **X/Y**

## **Z**

### **Zelfvertrouwen krijgen:**

*Frankincense 1 druppel op de kruin en stress away op de hartstreek. Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

### **Zonverbranding:**

*Lavender insmeren (eventueel mengsel maken met kokosolie en druppeltje Peppermint voor het koelende effect). Mag onverdund. Bij dagelijks gebruik, 1 op 1 verdunnen*

## **Hoe kun je de oliën gebruiken:**

Als je begint met etherische oliën, hoe weet je dan waar je moet beginnen? Hoe ga je dit gebruiken? En waarvoor; wat is de toepassing? Op deze pagina vind je verschillende manieren. In Nederland gebruiken we oliën aromatisch of op de huid. Er zijn verschillende manieren waarop we dit doen:

### **Vernevelen**

Met een vernevelaar kun je de etherische oliën in de ruimte verspreiden. Iedere olie kun je vernevelen, net waar je op dat moment zin in hebt of wat je behoefte is. Er is zoveel te kiezen: er zijn etherische oliën die de lucht zuiveren, een kalmerende werking hebben, het immuunsysteem ondersteunen en nog heel veel meer!

### **Stomen**

Om de luchtwegen te openen kun je aan een kom met heet water een druppel etherische olie toevoegen. Let erop dat je niet teveel olie gebruikt; de oliën van Young Living zijn bijzonder krachtig!

### **Onder de voeten**

Dit is de veiligste manier voor het aanbrengen van etherische oliën. De voeten bevatten de grootste poriën van het lichaam en ook de meeste: wel 2000 per voet! Daarnaast zitten op de voeten alle reflexpunten naar de belangrijke organen.

### **Op de huid aanbrengen**

Je kunt ook oliën op de huid aanbrengen. Afhankelijk van welke olie je wil gebruiken en je huidtype, verdun je de etherische olie in een dragerolie. Een dragerolie is een neutrale (liefst een koudgeperste, biologisch geteelde) olie als kokos-, sesamolie of de V6 van Young Living. Volg voor de verdunning de instructies op het flesje en let op of je huid reageert. Niet alle etherische oliën hoeven verdund te worden.

Etherische oliën hebben zulke kleine moleculen dat zij eenvoudig door de huid in het lichaam worden opgenomen, waar zij hun heilzame werk kunnen doen.

Suggesties voor uitwendig gebruik:

- Breng de olie aan op het hoofd, de voeten, achter de oren, op de borst en langs de ruggenwervel
- Breng de olie direct aan waar je ondersteuning kunt gebruiken
- Je kunt diverse oliën in laagjes aanbrengen om een probleem op verschillende niveaus aan te pakken of de werking van de andere oliën te versterken.

### **In het bad**

Etherische oliën lossen niet op in water. Als je een olie in het bad wil gebruiken, kun je dit doen door een paar druppels toe te voegen aan epsomzout, een neutrale bad-/douchezeep of een plantaardige olie.

### **Kompres**

Een warm kompres na een massage of Raindrop zorgt ervoor dat de etherische oliën dieper in het lichaam worden opgenomen. Een weldaad voor spieren en gewrichten.

### **Etherische oliën, kinderen en zwangerschap**

Je kunt etherische oliën veilig gebruiken bij kinderen als je ze adequaat verdunt. Net als bij reguliere producten vind ik het belangrijk dat je je kind goed observeert en kijkt hoe het reageert. Houd altijd een dragerolie bij de hand als je een olie aanbrengt.

Vernevel een olie niet te lang achter elkaar. Raadpleeg altijd een arts als je kind ziek is of als je daarover twijfelt. Meer informatie over het gebruik van etherische oliën bij kinderen kun je vinden op de site van [Young Living](http://www.YoungLiving.nl).

Er is een mooi boek geschreven door Debra Raybern: "Gentle babies". Dit boek gaat over de toepassing van etherische oliën bij zwangerschap, bevalling, baby's en jonge kinderen. Er zijn oliën die je beter niet kunt gebruiken tijdens zwangerschap en bij baby's en jonge kinderen. Berg je oliën veilig op, zodat je kinderen er niet bij kunnen.

### **Etherische oliën en huisdieren**

Je kunt etherische oliën gebruiken bij je (huis)dieren. Houd er goed rekening mee dat (huis)dieren kleiner zijn en vaak gevoeliger voor de werking van etherische oliën. De reukzin is vele malen beter ontwikkeld dan het onze, dus houd hier goed rekening mee bij de toepassing en observeer.

Etherische oliën kunnen giftig zijn voor katten en bepaalde vogels. Zorg er daarom voor dat je vernevelt in een ruimte waar je dier niet komt of dat het weg kan.

Let erop dat je geen olie aan je handen hebt als je je dieren aanhaalt. Neem bij twijfel of voor de zekerheid contact op met een deskundige. Het boek "Animal Desk Reference" geschreven door Melissa Shelton is een mooi naslagwerk voor etherische oliën en (huis)dieren.

### **Hoe verwijder ik de rollerbal van een flesje:**



- Draai de dop van de roller
- Zet de dop schuin op de roller en trek voorzichtig naar achteren
- Hierdoor komt de roller een stukje los van het flesje

## **Wat is Essential Rewards en waarom zou je het aan willen maken?**

Essential Rewards Program (vanaf nu ER) is een **spaarprogramma** van Young Living waarmee je de gelegenheid krijgt om voor **GRATIS oliën en producten te sparen**, wie wil dat nou niet? In principe kun je al meteen bij aanschaf van je Premium Starter Kit (PSK) ER aanmaken (dan gaat de inschrijving/1e bestelling net even anders; zie uitleg hieronder) omdat je dan meteen al 10 punten spaart! En meer uiteraard als je er nog wat producten bij besteld. Een tweede voordeel is; verminderde verzendkosten en extra gratis oliën, ook erg fijn!

### **Een korte uitleg; wat is PV?**

Wellicht is het handig om uit te leggen wat PV is, zodat het wat makkelijker wordt om het te snappen. PV staat voor Personal Volume. PV wordt aangeduid om aan te geven wat voor waarde een flesje olie of een product van Young Living heeft. Als voorbeeld: een flesje Stress Away heeft een waarde van 29,75 PV en een flesje Rose heeft een waarde van 166.75 PV (dit is ook wel meteen de allerduurste olie die Young Living in de collectie heeft).

Een PSK heeft een waarde van 100 PV en flesje V-6 olie 21.75 PV. Dus als je een bestelling hebt gedaan en het totaal komt op 120 PV dan spaar je in de eerste 3 maanden 12 PV (de eerste 3 maanden spaar je 10%), in de 4e tot de 24 maand zou je 24 PV gespaard hebben (je spaart 20% van de 4e tot en met de 24e maand) en vanaf de 25e maand dat je met ER je bestelling doet zou je 27 PV punten gespaard hebben (vanaf maand 25 spaar je maar liefst 25%! ). Dat tikt dus lekker aan!

**Young Living heeft net het hele ER programma veranderd om het nog leuker en aantrekkelijker voor ons te maken.** In de 3e, 6e en 9e maand dat je via ER een bestelling doet krijg je van Young Living, buiten de gespaarde PV, ook nog een EXTRA gratis olie. En in de 12e maand dat je via ER je bestelling doet krijg je van Young Living wel een heel SPECIAAL CADEAU namelijk een flesje met de **exclusieve blend Loyalty!!**

### **Wat zijn de voorwaarden om aan ER mee te doen?**

Voorwaarde om mee te doen aan ER is dat je elke maand voor minstens 50 PV (dat is ongeveer 50 euro) aan producten besteld. Hoe meer je besteld (je kunt natuurlijk ook mensen met jou mee laten bestellen, zodat ze van jouw 24% korting gebruik kunnen maken) hoe meer punten je spaart! Je kunt zelf bepalen op welke dag je jouw ER order er die maand uit wilt laten gaan. Je kunt elke maand hetzelfde bestellen, of uiteraard een nieuwe bestelling plaatsen.

Je kunt ook voor minstens 100 PV per maand je ER aanmaken en bestellen.

Je spaart dan niet alleen punten voor GRATIS oliën en producten, maar je kunt nu ook commissie gaan verdienen. Je gaat dan zakelijk, als je hier meer over wilt weten dan stuur me een berichtje of bel me op: 06 2011 3740

Je kunt er 1x per maand een ER bestelling uit laten gaan. Wil je onverhoopt nog een extra bestelling plaatsen dan kan dit uiteraard, maar dat doe je dan via Snelle bestelling. (via snelle bestelling spaar je geen punten maar kun je, je bonuspunten weer inleveren.

Zodra je flink wat punten gespaard hebt kun je die 'inwisselen' voor GRATIS producten, het enige wat je betaald zijn de verzendkosten. Je gespaarde punten blijven een jaar geldig, en je kunt maximaal 350 punten per keer inwisselen. En uiteraard kun je je ER opzeggen wanneer je maar wilt, zorg er dan wel eerst voor dat je wat van je punten gekocht hebt anders ben je ze kwijt.



## Hoe maak je ER aan als je al een account hebt?

- Dat is eigenlijk heel eenvoudig! Je logt in <https://www.youngliving.com/vo/#/login> in je Virtuele kantoor'.
- In de linkerkolom klik je op 'Essential Rewards'.
- Klik op 'Nu deelnemen'.
- Klik op 'Voeg producten toe aan je maandelijkse bestelling'. (Minimaal 50 PV als je voor gratis producten wilt sparen, en minimaal 100 PV als je voor gratis producten wilt sparen, zakelijk wilt gaan en commissie wilt ontvangen).
- Als je alle producten in je winkelmandje hebt staan klik je op 'Continue'.
- Controleer nauwkeurig je gegevens en kies dan voor een verzenddatum bij 'Wijzig besteldatum'.
- Kies voor 'automatische verzending' bij 'verzendmethode'.
- Klik dan 'volgende stap' om naar de volgende pagina te gaan.
- Gefeliciteerd! Je ER is aangemaakt en hopelijk wordt je bestelling snel afgeleverd. In dit scherm kun je zien wat je besteld hebt, op welke datum je ER staat, hoeveel PV deze bestelling is en wat je in totaal moet betalen.

*\*) Handig tip: Zorg er altijd voor dat je de producten die je in je volgende ER bestelling wilt hebben eerst aan je winkelmandje toevoegt voordat je de producten eruit haalt die je de volgende maand niet meer nodig hebt. Vergeet je je winkelmandje aan te passen, dan krijg je de volgende maand exact hetzelfde als de maand ervoor! Vergeet ook niet om alles goed op te slaan, anders denkt het systeem dat je hetzelfde besteld als afgelopen maand.*

## Hoe maak je ER aan terwijl je voor de 1e keer inschrijft en je losse oliën of de PSK wilt aanschaffen?

- Ga naar <https://www.youngliving.com> en klik op Nederlands
- Links boven in het scherm staat aanmelden en wordt lid. Hier klik je op word lid.
- Vervolgens klik je rechtsonder aan dat je bent doorverwezen door iemand en kan je bij introductie en sponsor het volgende nummer invoeren: 104 803 41
- Je vult je gegevens in, maakt een inlognaam en password aan en vinkt zakelijk aan (als je recht hebt op BTW-aftrek) of persoonlijk. Ga akkoord met de voorwaarden en klik op de groene button rechts onder met "ga verder".
- Je komt nu op de pagina waar je de Premium Starter Kit kunt bestellen. Kies voor de Premium Starter Kit EU (artikelnummer 546314). (Note: de prijs is 141.75 euro plus 12.99 euro verzendkosten (ex 21% BTW). De BTW bedraagt 32.49 euro, dus het totaalbedrag is 187,24 euro inclusief verzendkosten). *Als je een onderneming hebt, een massagepraktijk of therapeut bent dan kun je de BTW uiteraard aftrekken. Hiervoor maak je een account aan maar bestel je nog niet (ik moet dan even het uittreksel van de KvK en je BTW nummer naar YL opsturen, en zodra het daar binnen is kun je alsnog je PSK bestellen). Uiteraard help ik je hierbij mocht je er niet uitkomen!).*
- Onderaan kun je aanvinken dat je gelijk Essential Rewards toepast op je bestelling, klik dan op volgende. Nu kijk al je ingevulde gegevens na voor de zekerheid, en bevestig dit.
- Als je wilt kun je hier meteen nog iets anders mee bestellen (bijvoorbeeld lege capsules, andere oliën, maar het is echt aan te bevelen om meteen de V-6 olie erbij te bestellen (artikelnummer: 303108) omdat je de meeste essentiële oliën moet verdunnen met een draagolie.(je zit dan ook meteen op 120 pv waardoor je nog een extra gratis olie toegestuurd krijgt, dit verschilt elke maand)
- Je klikt dan op bestelling opslaan.

In het volgende scherm voer je de ‘Verzend methode in en controleer je het ‘Verzend adres. Bij ‘Betaal gegevens voer je je betaalgegevens in (goed je creditcard of Paypal gegevens checken, anders kan het wel eens voorkomen dat je bestelling blijft ‘hangen’). Ben je niet in het bezit van een creditcard of Paypal?

Je kunt een gewone creditcard of een prepaid creditcard aanvragen, en eventueel kan ik deze bestelling voor je doen met mijn creditcard, ik maak dan het account voor je aan, en dan kun je nog binnen een aantal dagen genieten van je PSK. Vraag hier gerust om als je niet wilt wachten :).

Kijk alles goed na en klik op ‘Activeren’ en voila... klaar. Je hebt nu je starterskit besteld en meteen punten gespaard!

Het was even wat werk, maar het is je gelukt! Je bestelling is nu geplaatst... (mocht je onverhoopt toch wat problemen tegenkomen tijdens het bestellen, stuur mij dan even een mailtje: [alkajongsma@hotmail.com](mailto:alkajongsma@hotmail.com) of bel. 06 2011 3740 en dan help ik je!

En nu is het wachten tot je je pakketje kunt uitpakken... Ik hoop dat je er net zoveel plezier van zult hebben als ik!

### **Als je geen starterskit wilt bestellen maar losse oliën:**

Je besteld nu niet de PSK maar gaat uit het systeem (je logt uit nadat je de voorwaarden hebt geaccepteerd). Vergeet voordat je uitlogt niet eerst je inloggegevens op te schrijven!

Je logt in via <https://www.youngliving.com/>

Klik dan op Essential Rewards en klik dan op de blauwe button om hiermee verder te gaan.

Je kunt nu losse producten toevoegen aan je bestelling. Kom je boven de 120 pv dan zie je meteen de gratis promo oliën er al onder verschijnen.

Je bevestigt de bestelling en volgt de stappen hierboven qua verzending en betaling.

### **Hoe wissel je je GRATIS punten in?**

Je gaat naar ‘Snelle bestelling’ en vult je winkelmandje met de gewenste GRATIS producten. Goed opletten dat je niet over het aantal gespaarde ER punten heen gaat.

Klik op ‘Kassa’ en bij ‘Verzendwijze’ klik je aan ‘Standard – Non-Autoship’.

Klik op ‘Volgende stap’.

Nu kun je bij ‘Hoe wil je voor jouw bestelling betalen? kiezen uit verschillende opties. Klik aan ‘Essential Rewards Punten’. Er opent een kolom waar je alle producten uit je winkelmandje kunt aanklikken zodat het systeem weet dat je die met je gespaarde PV punten wilt betalen. De vakjes voor de oliën aanklikken.

Wat overblijft zijn de verzendkosten, en die gaan automatisch van je creditcard af.

Hopelijk is het zo duidelijk uitgelegd. Heb je nog vragen? Stel ze me dan gerust!

[www.puurmetolie.nl](http://www.puurmetolie.nl)



**Alka Jongsma**

ID: 10480341

Facebook: Young Living Alka

[info@puurmetolie.nl](mailto:info@puurmetolie.nl)

06 2011 3740



@ [alkapuurmetolie](https://www.instagram.com/alkapuurmetolie)