

De GOOD. diffusergids



Geur voor elk moment in huis



Waarom geur zo snel werkt

Je reukzin is het enige zintuig met een korte lijn naar het deel van je hersenen waar emotie en geheugen zitten. Daarom brengt één snuf kaneel je terug naar de keuken van je oma, nog voordat je weet waarom.

Geur stuurt ook gedrag, en vaak zonder dat je het merkt. In de studie van Holland en collega's (2005) aten mensen een kruimelig koekje in een ruimte met een vage citrus-schoonmaakgeur. Ze veegden vaker de kruimels van tafel dan mensen die niets roken, en niemand had de geur zelf opgemerkt.



Van je neus rechtstreeks naar het deel van je brein voor emotie en geheugen.

Zo gebruik je je diffuser

1

Vul de diffuser met water tot de streep.

2

Doe er 6 tot 8 druppels olie in. Meer is niet beter, alleen sterker.

3

Zet de diffuser 30 tot 60 minuten aan en neem dan een pauze. Je neus went aan een geur, en na een tijdje ruik je die minder. Na een pauze ruik je weer alles.

- Zet af en toe een raam open. Frisse lucht en een fijne geur gaan prima samen.
- Kinderen en huisdieren: zet de deur open, zodat ze weg kunnen als ze de geur niet fijn vinden. Bij vogels ben je extra voorzichtig en gebruik je de diffuser liever in een ruimte waar zij niet komen.
- Eén keer per week schoonmaken: een bodempje water met een scheutje azijn, even laten draaien, uitvegen en droog laten worden.



Blends voor elk moment



Opruimmodus

6 druppels **Motivate**. Liever zelf mengen? 4 druppels **Wild Orange**, 2 druppels **Lemon** en 1 druppel **Peppermint**.



Frisse keuken

6 druppels **Citrus Bliss**, na het koken of als de vaatwasser net open is geweest.



Thuiswerkplek

4 druppels **Wild Orange** en 2 druppels **Peppermint**. Helder en fris, ook om half drie 's middags.



Bos in huis

6 druppels **Shinrin-yoku**. Voor dagen dat het buiten regent en je toch naar het bos wilt.



Frisse lucht als de ramen dicht moeten

6 druppels **Air-X**. Licht en een beetje citrus, fijn in de woonkamer in de winter.



Rustig blijven bij drukte

6 druppels **Adaptiv**. Als de agenda vol is en iedereen tegelijk iets van je wil.



Welkom thuis

6 druppels **Cheer**. Zet de diffuser aan als je bezoek verwacht, of voor jezelf als je thuiskomt. Mijn persoonlijke favoriet: 4 druppels **Cheer** en 4 druppels **Air**, probeer eens uit, het ruikt echt waanzinnig fijn!



Avond, alles op zijn plek

6 druppels **Serenity**, of 4 druppels **Lavender** met 2 druppels **Cedarwood**.



Slaapkamer

6 druppels **Air**, een halfuur voordat je naar bed gaat. Daarna mag de diffuser uit.



Allesreiniger met citroen

Je hebt nodig

- een glazen sprayfles van 500 ml
- 250 ml water
- 250 ml schoonmaakazijn
- 15 druppels **Lemon**

Zo maak je het

- 1 Giet het water en de azijn in de fles.
- 2 Voeg de druppels **Lemon** toe, doe de dop erop en schud.
- 3 Schud voor elk gebruik even, want olie en water mengen niet vanzelf.

Goed voor aanrecht, wastafel, kraan en tafel. Niet op marmer of natuursteen, want azijn tast die aan. Een glazen fles gebruik je omdat pure citrusolie sommige plastics zacht maakt.



Welke diffuser?

Ik gebruik zelf het vaakst de Petal en de Laluz, en qua prijs vind ik ze de beste keuze. Allebei zijn ze er ook als set met olie.



Petal Diffuser 2.0

Mijn diffuser voor de slaapkamer. Deze is van kunststof, dus als die een keer van het nachtkastje valt, gaat die niet stuk. Met 240 ml water en de pauzestand draait die tot 12 uur.

[Bekijk →](#)

[Petal Diffuser Trio →](#)

met Wild Orange en Lavender



Laluz Diffuser

Staat heel chic in de keuken of de woonkamer, waar vaker bezoek komt. Met een glazen bovenkant en sfeerlicht in drie standen.

[Bekijk →](#)

[Laluz Diffuser & Citrus Bliss →](#)

Waarom ik pure etherische oliën kies

In een Amerikaans onderzoek van Steinemann (2016) gaf ruim een derde van de deelnemers aan dat ze klachten krijgen van geparfumeerde producten, zoals luchtverfrissers, geurkaarsen en wasverzachter. Hoofdpijn en benauwdheid werden het vaakst genoemd.

Bij een luchtverfrisser of geurkaars staat vaak alleen "parfum" op het etiket, en daarachter kunnen tientallen stoffen schuilgaan. Bij een pure etherische olie van doTERRA weet je wat je in huis haalt: één plant, of een mengsel van planten waarvan de namen op het etiket staan, en elke batch getest op zuiverheid.

Ook met pure oliën geldt: met mate, en af en toe luchten.

Zo kom je aan je oliën

Klik op een flesje, dan kom je op de productpagina met alles over die olie.



Motivate

[Bekijk ›](#)



Citrus Bliss

[Bekijk ›](#)



Wild Orange

[Bekijk ›](#)



Lemon

[Bekijk ›](#)



Peppermint

[Bekijk ›](#)



Shinrin-yoku

[Bekijk ›](#)



Air-X

[Bekijk ›](#)



Adaptiv

[Bekijk ›](#)



Cheer

[Bekijk ›](#)



Serenity

[Bekijk ›](#)



Lavender

[Bekijk ›](#)



Cedarwood

[Bekijk ›](#)



Air

[Bekijk ›](#)

Een eigen account

Met een eigen doTERRA-account betaal je 25% minder op alles. Het account is gratis bij een bestelling vanaf 150 PV of met een startpakket, anders betaal je eenmalig € 24,25. Je zit nergens aan vast.

[Start met 25% korting](#)

Geur voor elk moment in huis



Etherische oliën zijn geconcentreerd. Buiten bereik van kinderen bewaren, niet in de ogen doen. Ben je zwanger, geef je borstvoeding of heb je een medische aandoening? Overleg dan eerst met je arts. Geen medisch product; niet bedoeld om ziekten te voorkomen, te behandelen of te genezen.

your-good-life.nl