



RECEPT

EKOLOGISKA ETERISKA & KALLPRESSADE OLIOR



BETTER ***YOU***



Hela sortimentet

Eteriska

- **Pepparmintolja** – Energigivande och uppiggande.
- **Eukalyptusolja** - Naturligt uppfriskande.
- **Rosmarinolja** - Hjälper till att stärka kroppen och ger mer energi.
- **Citronolja** - Naturlig fräsch citrusdoft.
- **Lavendelolja** - Naturligt lugnande och behaglig doft.
- **Citrongräsolja** - Uppfriskande arom av örter och citrus. Breda egenskaper för aromaterapi.
- **Tea Tree olja** - Våldoftande och kryddig. Påminner om muskotnöt.
- **Rödcederolja** - Har en mörkröd färg med en doft av träolja.
- **Cederolja** - Träaktig doft. Används ofta vid meditation.
- **Tallbarrsolja** - Uppfriskande söt doft, används ofta i rengöringsmedel.
- **Grapefruktolja** - Frisk och söt citrusdoft som passar bra i aromaterapi.
- **Mandarinolja** - Fruktig citrusdoft. Uppiggande och passar vid aromaterapi.
- **Apelsinolja** - Söt och fruktig doft. Fungerar i rengöringsmedel och till aromaterapi för lugnande effekt.
- **Kanelolja** - Kryddig doft för avslappande effekt och sägs även ha en luthöjande effekt.
- **Boswelliaolja** (frankincense) - Doft av trä och honung. Vanlig vid till exempel meditation.
- **Vaniljolja** - Kraftig vaniljdoft. Passar bra som rumsparfym.

Kallpressade

- **Jojobaolja** - Mjukgörande och fuktbevarande.
 - **Mandelolja** - Mild olja som passar bra för hud, hår och naglar.
 - **Arganolja** - Tränger snabbt in i huden och ger lyster.
 - **Nyponrosfröolja** - Absorberas snabbt och innehåller bland annat A-vitamin och fettsyror.
 - **Svartkumminolja** - Har en pepprig doft och används både för insida och utsida.
 - **Jättenattljusolja** - Naturligt rik på GLA och linolsyra som har en effekt att stärka och lugna huden.
 - **E-vitaminolja** - Fuktbevarande olja som har antioxidativa egenskaper.
 - **Macadamianolja** - Mjukgörande olja som är rik på omegafetter. Återfuktar och bevarar huden.
 - **Havtornsolja** - Passar bra för lyster och återfuktar huden med en hög halt av fetter och antioxidanter.
- 



Aromaterapi

- Pepparmintolja
- Eukalyptusolja
- Rosmarinolja
- Citronolja
- Lavendelolja
- Citrongräsolja
- Cederolja
- Tallbarrsolja
- Apelsinolja
- Grapefruktolja
- Mandarinolja
- Kanelolja
- Boswelliaolja (frankincense)
- Vaniljolja

Gör så här:

1. Tillsätt 2–3 droppar olja i en doftspredare eller ett glas med varmt vatten.
2. Fler droppar kan tillsättas efter önskad styrka på doft och för att täcka en större yta.
3. Eteriska oljor är lättflyktiga, vilket innebär att de avdunstar när de kommer i kontakt med luften och på så sätt kan vi få nytta av oljans egenskaper.





Doftkombinationer för aromaterapi

Uppfriskande

- 4 droppar **grapefruktolja** + 2 droppar **pepparmintolja** + 2 droppar **rosmarinolja**
- 2 droppar **rosmarinolja** + 2 droppar **apelsinolja** + 2 droppar **grapefruktolja**
- 2 droppar **tallbarrsolja** + 2 droppar **rosmarinolja** + 2 droppar **lavendelolja** + 2 droppar **citronolja**
- 2 droppar **pepparmintolja** + 2 droppar **vaniljolja**
- 2 droppar **pepparmintolja** + 2 droppar **apelsinolja** + 2 droppar **rosmarinolja**
- 2 droppar **pepparmintolja** + 2 droppar **rosmarinolja**
- 2 droppar **tea tree olja** + 3 droppar **citronolja** eller **citrongräsolja**

Lugnande

- 5 droppar **lavendelolja** + 5 droppar **grapefruktolja**
- 4 droppar **lavendelolja** + 3 droppar **citronolja** + 2 droppar **rosmarinolja** + 1 droppe **kanelolja**
- 2 droppar **kanelolja** + 2 droppar **vaniljolja**
- 2 droppar **lavendelolja** + 2 droppar **citronolja** + 2 droppar **rosmarinolja**
- 2 droppar **lavendelolja** eller **cederolja**

Fokus

- 5 droppar **apelsinolja** + 5 droppar **pepparmintolja**
- 2 droppar **citronolja** + 2 droppar **apelsinolja** + 2 droppar **pepparmintolja**
- 5 droppar **grapefruktolja** + 3 droppar **svartkumminolja** + 2 droppar **rosmarinolja**
- 2 droppar **apelsinolja** + 1 droppe **kanelolja** + 2 droppar **boswelliaolja**
- 2 droppar **lavendelolja** + 2 droppar **citronolja** + 2 droppar **pepparmintolja**
- 2 droppar **pepparmintolja**, **rosmarinolja** eller **eukalyptusolja**
- 2 droppar **citrongräsolja** + 2 droppar **eukalyptusolja**
- 1 droppe **citronolja** + 1 droppe **eukalyptusolja** + 2 droppar **pepparmintolja** + 1 droppe **rosmarinolja**

Doftbehållare

- 0,5 dl bakpulver + 5–6 droppar valfri eterisk olja

Gör såhär:

Placera ut behållaren med ett tyg ovanpå och ett gummiband runt. Skaka försiktigt för att aktivera lukt.







Massage, bad & dusch

Massage

Våra kallpressade och eteriska oljor fungerar utmärkt till massage. De kallpressade oljorna tränger in, mjukgör och återfuktar din hud medans de eteriska ger en fantastisk doft.

Gör så här:

- Värm alltid basoljan mellan händerna innan den appliceras. Addera sedan 1-2 droppar eterisk olja för doft.
- Vid normal hud; använd lätta oljor som absorberas snabbt, exempelvis **mandelolja**.
- Vid torr hud; använd en fetare olja som stannar kvar längre, exempelvis **jojobaolja**.

Massage för ansiktet

Använd en näringsrik olja som absorberas snabbt som exempelvis **nyponrosfröolja**. Massageolja för ansiktet parfymeras snålt med eteriska oljor alternativt inte alls.

Kroppsolja för torr hud

- 25 ml **jojobaolja**
- 15 ml **macadamianolja**
- 5 ml **nyponfröolja**
- 1-2 droppar exempelvis **lavendelolja**
- 1 ml naturlig **E-vitaminolja**

Gör så här:

Tillsätt alla oljor utom E-vitaminoljan i en bägare. Blanda oljorna och tillsätt E-vitaminoljan sist. Förvara oljeblandningen svalt och mörkt. E-vitaminolja fungerar lite som ett konserveringsmedel och ser till att oljorna håller sig längre.



Bodyscrub

- 1/2 dl brunt socker
- 2 tsk **mandelolja** eller annan basolja
- 3 droppar **vaniljolja**

Gör så här:

Blanda sockret och basoljan i en bunke och rör om. Tillsätt sedan den eteriska oljan och förvara i en sluten burk, svalt och mörkt. Använd på kroppen i samband med dusch och applicera i cirkulerande rörelser.

Balsam för torrt hår

- 1 tsk **jojobaolja** eller **mandelolja**
- 1-2 droppar **lavendelolja**
- 1-2 droppar **rosmarinolja**
- 50-100 ml vatten

Gör så här:

Tillsätt alla ingredienser i en flaska eller sprayflaska. Massera sedan in i håret i samband med dusch som ett vanligt balsam.

Bad & dusch

- Vid bad; blanda 1 tsk basolja med 3-4 droppar eterisk olja och häll sedan ner i vattnet.
- Vid dusch; blanda 1 tsk basolja med 2-4 droppar valfri eterisk olja i ett oparfymrerat schampoo och duscha som vanligt.







Rengöring

Mot oönskad doft:

- **Soptunna:** 3–5 droppar av exempelvis **lavendelolja**, **citronolja**, **eukalyptusolja** eller annan valfri olja. Droppa på en bomullstuss och placera i botten av soptunnan.
- **Mikron:** 4 droppar av **citronolja** och skål med vatten. Placera skålen i mikron och värn i 4–5 minuter.
- **Dammsugaren:** 2–4 droppar av exempelvis **eukalyptusolja**, **lavendelolja** eller annan valfri eterisk olja i dammsugarpåsen innan den placeras i dammsugaren.

Fräsch doft för:

- **Garderob:** 2–3 droppar **cederträolja**, **lavendelolja** eller **eukalyptusolja** på en tygtrasa. Placera sedan i garderoben.
- **Badrum:** 2–3 droppar **lavendelolja**, **eukalyptusolja** eller **citronolja**. Droppa den eteriska oljan i den hårdare pappersdelen av toalettrullen.

Allrengöring

- 5 dl ättika
- 1 tsk bikarbonat
- 4 dl vatten
- 3–5 droppar **citronolja**

Gör så här:

Blanda alla ingredienser i en sprayflaska och skaka om.

Enkel golvrengöring

- 15–20 droppar **tea tree-olja**

Gör så här:

- Häll upp varmt vatten i en skurhink och tillsätt den eteriska oljan.
- Tvätta golvet som vanligt.



Rengöringsspray

Alternativ 1 – Vardag

- 10 droppar **citronolja**
- 4 droppar **tea tree olja**
- 100 ml vatten

Gör så här:

Blanda alla ingredienser i en sprayflaska och skaka väl innan användning.

Alternativ 2 – Storstädning

- 15 droppar **eukalyptusolja**
- 22 droppar **citronolja**
- 18 droppar **tea tree olja**
- 100 ml vatten

Gör så här:

Blanda alla ingredienser i en sprayflaska. Skaka väl innan användning.

Alternativ 3 - Kök och badrum

- 25 ml ättika
- Saft från en hel citron
- 5–10 droppar av antingen **eukalyptusolja**, **tea tree olja** eller **citronolja**. Fler droppar kan adderas för ökad styrka på doft.
- 100 ml uppkokat vatten

Gör så här:

- Koka upp vattnet och låt svalna.
- Blanda vattnet, ättikan och den eteriska oljan i en sprayflaska.
- Skaka väl innan användning.

Notera! Tänk på att inte använda på granit eller marmor då syran i ättikan kan skada den naturliga stenen.



Doftspray

Renande

- 10 droppar **citronolja**
- 5 droppar **tea tree olja**
- 2 dl vatten

Uppfriskande

- 10 droppar **citronolja**
- 5 droppar **eukalyptusolja**
- 2 dl vatten

Stärkande

- 5 droppar **pepparmintolja**
- 5 droppar **rosmarinolja**
- 2 dl vatten

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser i en sprayflaska.
2. Skaka väl innan användning.
3. Antal droppar av eterisk olja kan höjas eller sänkas beroende på hur stark doft man önskar.







Tvätt



Alternativ 1 – Doft för torktumlare

- 5–10 droppar valfri eterisk olja, exempelvis **lavendelolja** eller **citronolja**
- Tygtrasa

Gör så här:

Droppa på en fuktig tygtrasa. Placera i torktumlare och använd sedan som vanligt.

Alternativ 2 – Antibakteriellt sköljmedel

- 2 dl ättika
- 5 dl vatten
- 5–7 droppar eterisk olja, exempelvis **lavendelolja** eller **citronolja**.

Gör så här:

Blanda alla ingredienser i en flaska och skaka ordentligt. Tillsätt 1–2 msk och tvätta som vanligt.





Förkylning

Uppfriskande

- 3 droppar **rosmarinolja**
- 3 droppar **tea tree olja**

Lugnande

- 3 droppar **cederträolja**
- 4 droppar **lavendelolja**

Gör så här:

- Tillsätt dropparna i en rymlig skål med ångande vatten.
- Ta ut kontaktlinser, placera huvudet över skålen och täck huvudet med en handduk. Andas sedan med djupa och lugna andetag och stäng ögonen för att undvika irritation.
- Starta försiktigt om du är ovan, avbryt inhalationen efter någon minut och avvakta.

Notera! Undvik ånginhalering om du har astma eller andningsnedsättande. Undvik att ha ögonen öppna.





Mygg- & fästingmedel

Spray

- 2 dl basolja, exempelvis **jojobaolja**, **arganolja** eller **mandelolja**
- 10 droppar **lavendelolja**
- 10 droppar **citrongräsolja**
- 10 droppar **rosmarinolja**

Gör så här:

1. Blanda oljorna i en liten flaska/sprayflaska och skaka väl.
2. Spraya eller smörj in varsamt på exponerad hud i förebyggande syfte.

För doftspridare

- 5 droppar **lavendelolja**
- 5 droppar **citrongräsolja**
- 5 droppar **eukalyptusolja**
- 5 droppar **tea tree olja**

Gör så här:

Droppta oljorna i en doftspridare eller ett glas med varmt vatten och placera ut.





Mot skadedjur

- **Rödcederolja**
- Kartong, plast eller träbit

Gör så här:

1. Placera en droppe **rödcederolja** på en plast-, trä- eller kartongbit och placera vid en golvlist, garderober eller där djuren befinner sig.
2. Använd inte i direkt kontakt med möbler eller kläder eftersom oljan kan ge en röd färg.

Spindelspray

Gör så här:

Blanda 4 droppar pepparmint eller eukalyptusolja med 1 droppe kanelolja och 2 droppar citronolja. Blanda sedan med vatten i en sprayflaska och spraya i hörn och längs lister.

Notera! Rödcederolja skall hållas oåtkomlig för barn och husdjur. Kan ge rodnad och obehag vid hudkontakt. Vid kontakt, tvätta med tvål och vatten. Undvik direkt inandning.







Naturlig hud- och hårvård

Hårvård

Saltvattenspray för textur

- ½ tsk **arganolja**
- 1 tsk epsomsalt
- 1 tsk vegetabiliskt glycerin
- 10 droppar eterisk **rosmarinolja**
- 80 ml vatten

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser i en sprayflaska och skaka väl, spraya sedan i håret för textur.
2. Saltvattenssprayen förvaras helst kylt.

Hårinpackning

- **Ricinolja**

Gör så här:

Värm upp 1 msk **ricinolja** mellan händerna, applicera sedan i hårbotten och dra ut till hårtopparna, tvätta sedan håret som vanligt.

Hårserum för lyster

- 2 dl **ricinolja**
- 1 dl **arganolja**
- 1 ml **E-vitaminolja**
- 1 droppe **lavendelolja**

Aterfuktande hårserum

- 2 dl **jojobaolja**
- 1 dl **arganolja**
- 1 ml **E-vitaminolja**
- 1 droppe **rosmarinolja**

Gör så här:

Blanda **ricin-** och **arganoljan** eller **jojoba-** och **arganoljan** i en flask. Tillsätt sedan **lavendeloljan** eller **rosmarinoljan** och **E-vitaminoljan** i flaskan. Fördela sedan i hårlängderna.





Naturlig skäggolja

- 1 dl ekologisk basolja (mandel-, jojoba- eller arganolja)
- 10-15 droppar eterisk olja (förslagsvis ceder-, pepparmint-, citrongräs-, tea tree- eller eukalyptusolja)

Gör så här:

Börja med att blanda 1 dl basolja med 10-15 droppar valfri eterisk olja. Du kan välja en basolja + en eterisk olja, men du kan även blanda flera olika eteriska oljor och basoljor för att få en bättre doft eller få till din egen favoritolja.

Enklast är om du blandar ihop oljorna och sedan tappar upp det i en burk eller i en liten flaska. Du kan köpa flaskor på www.betteryou.se.

Detta recept på skäggolja tar bara två minuter att göra!





Hudvård

Ansiktsolja

- 50 ml **mandelolja**
- 50 ml **jojobaolja**
- 10 droppar **lavendelolja**
- 5 droppar **citronolja**

Gör så här:

1. Blanda alla ingredienser i en flaska och skaka om.
2. Använd några droppar och massera in i ansiktet.

Återfuktande och lyster

- **Mandelolja** och **jojobaolja** fungerar bra som återfuktning för ansiktet, blanda gärna i nyponrosfröolja för extra lyster.

Ansiktsrengöring/sminkborttagning

- **Mandelolja** eller **jojobaolja**

Gör så här:

Massera in oljan för rengöring, torka med fuktigt bomullspad och skölj sedan ansiktet.

Ansiktsmask för återfuktning av huden

- ½ avokado
- 1 tsk honung
- 1 tsk **jojobaolja**
- 1 tsk **macadamianolja**
- 1 droppe **lavendelolja**

Gör så här:

Mixa avokadon ordentligt och tillsätt resterande ingredienser i en skål och rör om. Applicera på ansiktet, men undvik ögonen. Låt sitta i ungefär 10 minuter och tvätta sedan bort. Tvätta gärna bort masken i en köksho för att minimera risken för stopp. Skölj bort med varmt vatten.



Oljekombinationer för ansiktet

Torr hud: 2 delar arganolja + 1 del macadamianolja
+ 1 del jättenattljusolja.

Normal hud: 2 delar arganolja + 1 del havtornsolja + 2 delar mandelolja/jobbaolja.

Fet hud: 2 delar jojobaolja + 2 delar nyponrosfrölja + 1 del svartkumminolja.

Ansiktsserum för lyster: 2 delar nyponfrörosolja + 1 del macadamianolja + 1 del havtornsolja.

Gör så här:

Portioneringarna för oljorna fungerar både för att blanda direkt från flaskan i en mindre mängd för att applicera direkt eller för att blanda till en färdig oljeblandning att använda från en flaska. Tänk på att förvara oljorna svalt och mörkt. Kan även tillsätta en droppe E-vitaminolja i flaskan för att oljorna ska hålla längre.





Välldoftande sololja

- 2 dl ricinolja
- 10 droppar valfri eterisk olja (förslagsvis **vanilj-** & **kanelolja** kombo)

Gör så här:

1. Blanda oljorna i en liten pumpflaska/vanlig flaska (ej spray) och skaka väl.
2. Smörj in varsamt på exponerad hud i förebyggande syfte.

Denna sololja ger dig en naturlig solskyddsfaktor 9.

Du kan även byta ut ricinoljan mot någon av nedan kallpressade basoljor för varierad solskyddsfaktor.

Macadamiaolja - solskyddsfaktor 6

Mandelolja - solskyddsfaktor 5

Jojobaolja - solskyddsfaktor 4

TIPS! Du kan även droppa 5-10 droppar valfri eterisk olja i valfri solskyddskräm för härlig doft.







Kallpressade oljor – övriga användningsområden



Ricinolja

Fungerar bra som ansiktsrengöring, gärna utblandad med **mandelolja**. Ricinolja fungerar även bra som massageolja.

Arganolja

Kan användas vid hud- hår- och nagelvård. Arganolja är en olja som snabbt tränger in i huden, återfuktar och ger lyster. Kan masseras in i hela håret som hårinpackning eller appliceras i hårtopparna för glans.

Notera! Undvik kontakt med ögonen.

Jojobaolja

Jojobaolja kan användas till huden som mjukgörande och fuktbevarande, passar alla hudtyper. Jojobaolja fungerar även bra som ansiktsrengöring och sminkborttagning.

Mandelolja

Mandeloljan är mild, mjukgörande och återfuktar huden. Passar utmärkt för att smörja in huden, naglar, hår och som massageolja. Mandeloljan är rik på omegafettsyror samt E-vitamin och fungerar på alla hudtyper.

Notera! Undvik kontakt med ögonen.

Nyponrosfröolja

Nyponrosfröolja absorberas snabbt och fungerar för alla hudtyper. Nyponrosfröolja innehåller bland annat A-vitamin och olika fettsyror som bidrar till bland annat normalhud och lyster. Nyponrosfröolja fungerar både för att smörja in kropp och ansikte.

Macadamiaolja

Macadamiaolja är naturligt rik på omega-7 som återfuktar och bevarar huden. Det är en len och mjukgörande olja som passar normal till torr hud och kan användas både som kroppslotion samt ansiktsserum för att återfukta och ge lyster. Macadamiaoljans konsistens gör också att den fungerar bra för massage och som hårolja. Man kan även addera oljan till sitt balsam för att få effekten av en hårinpackning. Kan kombineras med oljor som exempelvis jojobaolja, nyponrosfröolja och jättenattljusolja.

Svartkumminolja

Svartkumminfrön har en historia av att användas både för insidan och utsidan som vid matlagning och för hud- och hårvård. Oljan är rik på fleromättade fetter som omega-3, omega-6, E-vitamin samt flera B-vitaminer. Oljan har dessutom högt innehåll av antioxidanter. Svartkummin passar alla hudtyper och kan användas till både kropp och ansikte. Svartkummin kan även blandas ut med oljor som mandel, jojoba eller jättenattljus för att lindra irriterad hud, akne och solskador.

Jättenattljusolja

Har en blommig doft och används mycket inom aromaterapi och vid hudvård. Jättenattljusoljan innehåller GLA (gammalinolensyra) som kan stärka och lugna huden. Oljan är rik på omega-6 och passar bra för torr och skadad hud. Kan även intas 1–2 msk om dagen. Ska förvaras svalt och kan stå i kylskåp.



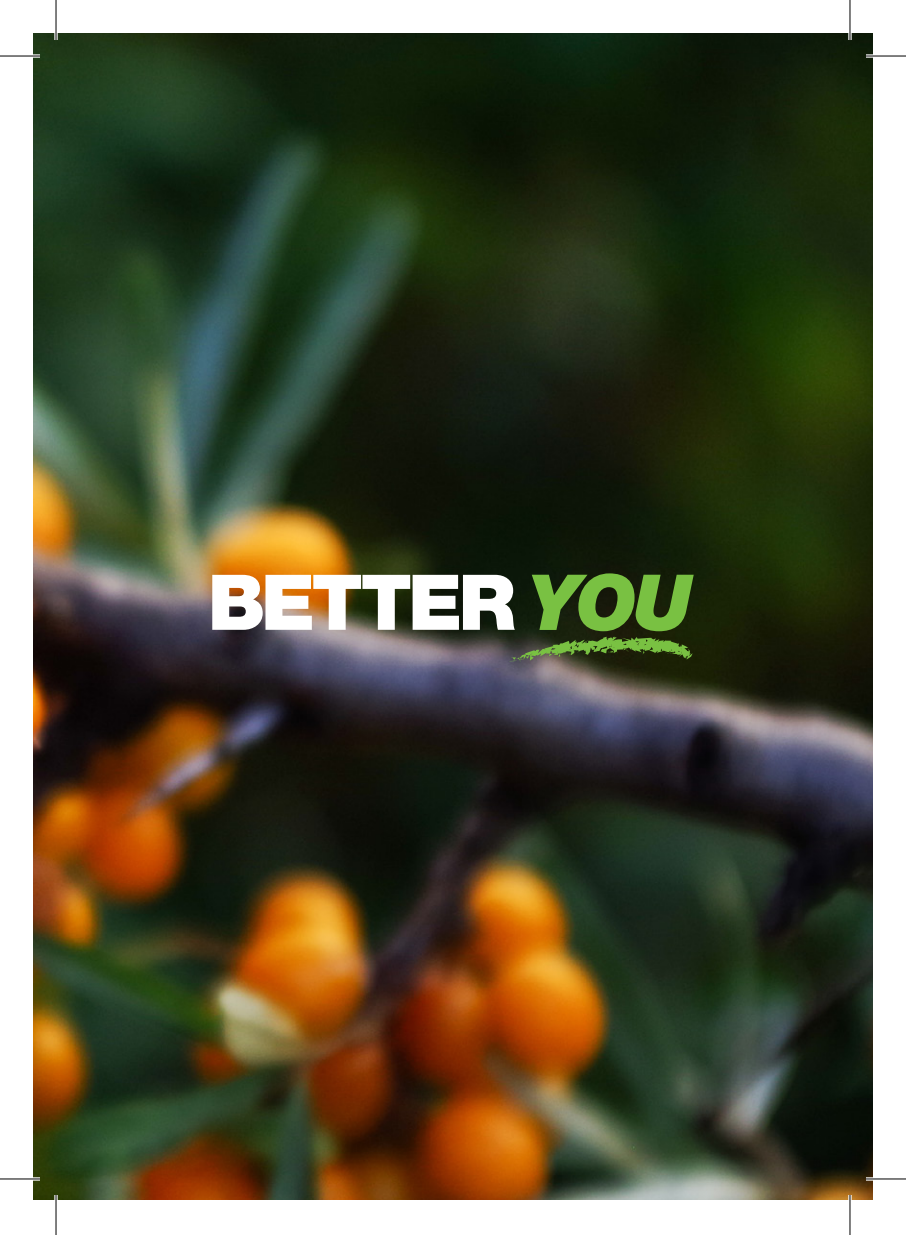


WWW.BETTERYOU.SE

 FACEBOOK.COM/BETTERYOUVERIGE

 @BETTERYOUVERIGE





BETTER ***YOU***