

2 ugers plan med forslag til anvendelse af olier

1. uge	morgen	middag	eftermiddag	Aften
Mandag	Lemon: 1-2 dråber i et glas vand	Zengest: 1 dråbe i et glas vand eller 2 dråber i en kapsel i forbindelse med måltid.	Pebermynte +wild orange: 1 dråbe af hver gnides i hænder og indsnuses.	Zengest(som middag) Lavendel: ved sengetid, 1-2 dråber smøres under fødder og på håndled
Tirsdag	Lemon: 1-2 dråber i et glas vand	Zengest: 1 dråbe i et glas vand eller 2 dråber i en kapsel i forbindelse med måltid.	Pebermynte +wild orange: 1 dråbe af hver gnides i hænder og indsnuses.	Zengest(som middag) Lavendel: ved sengetid, 1-2 dråber smøres under fødder og på håndled
Onsdag	Lemon: 1-2 dråber i et glas vand	Zengest: 1 dråbe i et glas vand eller 2 dråber i en kapsel i forbindelse med måltid.	Pebermynte +wild orange: 1 dråbe af hver gnides i hænder og indsnuses.	Zengest(som middag) Lavendel: ved sengetid, 1-2 dråber smøres under fødder og på håndled
Torsdag	Lemon: 1-2 dråber i et glas vand	Zengest: 1 dråbe i et glas vand eller 2 dråber i en kapsel i forbindelse med måltid.	Pebermynte +wild orange: 1 dråbe af hver gnides i hænder og indsnuses.	Zengest(som middag) Lavendel: ved sengetid, 1-2 dråber smøres under fødder og på håndled
Fredag	Lemon: 1-2 dråber i et glas vand	Zengest: 1 dråbe i et glas vand eller 2 dråber i en kapsel i forbindelse med måltid.	Pebermynte +wild orange: 1 dråbe af hver gnides i hænder og indsnuses.	Zengest(som middag) Lavendel: ved sengetid, 1-2 dråber smøres under fødder og på håndled
Lørdag	Lemon: 1-2 dråber i et glas vand	Zengest: 1 dråbe i et glas vand eller 2 dråber i en kapsel i forbindelse med måltid.	Pebermynte +wild orange: 1 dråbe af hver gnides i hænder og indsnuses.	Zengest(som middag) Lavendel: ved sengetid, 1-2 dråber smøres under fødder og på håndled
Søndag	Lemon: 1-2 dråber i et glas vand	Zengest: 1 dråbe i et glas vand eller 2 dråber i en kapsel i forbindelse med måltid.	Pebermynte +wild orange: 1 dråbe af hver gnides i hænder og indsnuses.	Zengest(som middag) Lavendel: ved sengetid, 1-2 dråber smøres under fødder og på håndled

2. uge	Morgen	Middag	Eftermiddag	Aften
Mandag	Lemon: 1-2 dråber i et glas vand	Frankincense+lavendel +pebermynte: 1 dråbe af hver smøres i nakke, pande og på tindinger	Deep blue: 1-2 dråber blandet i olie eller creme, smøres på skuldrer/nakke/ømhed	Air: 1-2 dråber smøres på brystet
Tirsdag	Lemon: 1-2 dråber i et glas vand	Frankincense+lavendel +pebermynte: 1 dråbe af hver smøres i nakke, pande og på tindinger	Deep blue: 1-2 dråber blandet i olie eller creme, smøres på skuldrer/nakke/ømhed	Air: 1-2 dråber smøres på brystet
Onsdag	Lemon: 1-2 dråber i et glas vand	Frankincense+lavendel +pebermynte: 1 dråbe af hver smøres i nakke, pande og på tindinger	Deep blue: 1-2 dråber blandet i olie eller creme, smøres på skuldrer/nakke/ømhed	Air: 1-2 dråber smøres på brystet
Torsdag	Lemon: 1-2 dråber i et glas vand	Frankincense+lavendel +pebermynte: 1 dråbe af hver smøres i nakke, pande og på tindinger	Deep blue: 1-2 dråber blandet i olie eller creme, smøres på skuldrer/nakke/ømhed	Air: 1-2 dråber smøres på brystet
Fredag	Lemon: 1-2 dråber i et glas vand	Frankincense+lavendel +pebermynte: 1 dråbe af hver smøres i nakke, pande og på tindinger	Deep blue: 1-2 dråber blandet i olie eller creme, smøres på skuldrer/nakke/ømhed	Air: 1-2 dråber smøres på brystet
Lørdag	Lemon: 1-2 dråber i et glas vand	On guard: tilsæt 2 dråber til sæbeskålen i vaskemaskinen. Lavendel: tilsæt 2 dråber i skyllerummet.		Air: 1-2 dråber smøres på brystet
Søndag	Lemon: 1-2 dråber i et glas vand	On guard: tilsæt 2 dråber til sæbeskålen i vaskemaskinen. Lavendel: tilsæt 2 dråber i skyllerummet.		Air: 1-2 dråber smøres på brystet

Ved sygdom: 2 dråber On guard og 1 dråbe oregano smøres langs ryggrad og under fødder 2-3 gange om dagen. Eller i kapsel om morgenen.

Ved fodsvamp/neglesvamp/acne: Melaleuca