



Essentiële oliën voor elke dag

3 favoriete (Starterkit) oliën die jou ondersteunen dit najaar

Suus Essentials

De natuur heeft alles in zich om jou te
ondersteunen.



Voorwoord

De R in de maand.

Voor de één betekent het gezelligheid, knus binnen zitten en warme dekentjes. Voor de ander juist verkoudheid, drukte en vermoeidheid.

Voor mij is het een periode waarin ik extra bewust ben van de sfeer in huis en de gezondheid van mijn gezin. Met een paar simpele druppels essentiële olie maak ik direct verschil: meer rust, een frisse lucht en dat warme, geborgen gevoel.

In deze mini-guide deel ik drie oliën die voor mij onmisbaar zijn wanneer de R in de maand is. Ze zijn makkelijk in gebruik en geven direct een merkbaar effect. Ik vertel je niet alleen wat ze doen, maar ook hoe ik ze zelf inzet in mijn dagelijks leven.

Ik hoop dat je er net zoveel plezier en steun aan beleeft als ik.

(En het mooie is: alle oliën die ik in deze guide deel, zitten ook in de Starterkit).

Liefs Suus

Thieves

Waarom Thieves?

Thieves is een krachtige blend van Cinnamon, Clove, Eucalyptus en Rosemary. Het staat bekend om zijn ondersteuning van je immuunsysteem en de warme, kruidige geur die direct een cozy gevoel geeft.

Hoe kun je het gebruiken?

- ♥ In de diffuser zodra er gesnotter in huis is.
- ♥ Voeg een druppel toe aan je thee met een beetje honing als je last hebt van je keel.
(let op: gebruik hiervoor de Thieves Plus variant).
- ♥ Maak een roller met Thieves & draagolie en rol deze op je voetzolen (en die van je kinderen) voor het slapen gaan, dit ondersteunt de weerstand.

Mijn ervaring:

Bij ons thuis is Thieves echt onmisbaar zodra de R weer in de maand zit. De diffuser gaat meteen aan zodra iemand begint te snotten en ook de roller gebruiken we dagelijks. Het geeft niet alleen een verwarmende geur, maar voelt ook als een extra bescherm laagje voor ons gezin

Te gebruiken vanaf 2 jaar.
Van 2-6 jaar alleen diffusen.

Als je zwanger bent of
borstvoeding geeft alleen
diffusen.

Suus Essentials



Purification

Waarom Purification?

Purification is een frisse blend van o.a. Lemongrass, Tea Tree, Rosemary Myrtle, Lavandin en Citronella. Deze olie helpt om de lucht in huis te zuiveren en ongewenste geuren te neutraliseren.

Hoe kun je het gebruiken?

- ♥ In de diffuser na het koken → voor een frisse, schone geur in huis.
- ♥ In een sprayflesje met water en een scheutje alcohol → natuurlijke toiletspray voor die nare geurtjes die daar kunnen hangen.
- ♥ Een druppel op een watje in de prullenbak of koelkast.

Mijn ervaring:

Ik gebruik Purification het liefst in combinatie met Thieves in de diffuser, juist tijdens de periode met de R in de maand.

Zo voelt het alsof ik de lucht in huis fris houd én tegelijkertijd ziektekiemen buiten de deur. Ook vind ik hem heerlijk om kookluchtjes te verdrijven, de frisse geur maakt meteen verschil.

Te gebruiken vanaf 2 jaar.
Van 2-6 jaar alleen diffusen.

Niet gebruiken als je zwanger bent of borstvoeding geeft.

Suus Essentials



Orange

Waarom Orange?

Orange is een pure, frisse citrusolie die meteen een vrolijke, opbeurende sfeer brengt. Het staat bekend om zijn kalmerende én verkwikkende eigenschappen tegelijk. Precies wat we in de donkere R-maanden kunnen gebruiken: een zonnige boost die je humeur verhoogt en je energie weer laat stromen.

Hoe kun je het gebruiken?

- ♥ In de diffuser tijdens donkere, grijze dagen voor een fijne, vrolijke sfeer.
- ♥ Voeg een druppel toe aan een glas water of smoothie (gebruik hiervoor de Orange Plus variant).
- ♥ Een paar druppels in de diffuser samen met een kruidige olie → instant cozy herfstgevoel.

Mijn ervaring:

Orange is voor mij de ultieme “happy olie”. Als de dagen korter worden en ik merk dat de energie zakt, doe ik Orange in de diffuser. De geur maakt ons hele huis meteen lichter en vrolijker. In combinatie met Thieves geeft het zo’n cozy, bijna appeltaartachtige geur waar iedereen blij van wordt.

Deze olie is te gebruiken vanaf
o jaar in de diffuser.

Niet voor inname
voor kinderen van 0-6 jaar.

Suus Essentials



Zelf aan de slag

Diffuser Blends

- ♥ **Weerstand Booster**
3 druppels Thieves
2 druppels Purification

- ♥ **Cozy Fall**
3 druppels Thieves
2 druppels Orange

Hoe maak je een.....

- ♥ **Weerstand Roller ***
10 ml roller
20 druppels Thieves
Aanvullen met draagolie (bijv. V-6)
Rol op polsen, hals en voetzolen

- ♥ **Toilet spray**
30 ml sprayflesje
15-20 druppels Purification
Scheutje alcohol
(helpt mengen)
Afvullen met water
Schudden voor gebruik

* Dit recept is geschikt voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar.

* Gebruik je de roller voor iemand jonger dan 12 jaar?

Neem even contact met mij op, ik help je graag met de juiste verdunning.

Lets make oils a habit



Olie Momentje met Suus

Iedereen reageert anders op oliën. Wat voor de één ontspannend werkt, kan de ander juist energie geven.

Wil je ontdekken welke oliën op dit moment écht bij jou passen?

Dan nodig ik je uit voor een Olie Momentje met Suus.

Tijdens dit persoonlijke moment:

- ♥ Doe ik een ITOVI scan die laat zien welke oliën jouw lichaam en emoties nu het meest nodig hebben.
- ♥ Vertaal ik de uitkomst naar praktische tips die je direct kunt gebruiken.
- ♥ Krijg je een persoonlijk plan waar je zelf mee verder kunt.

Benieuwd naar de mogelijkheden?

Te boeken vanaf 1 januari 2026

suus_essentials

0613410227

suusessentials@gmail.com

Dankwoord

Dankjewel dat je de tijd hebt genomen om mijn mini-guide te lezen.

Ik hoop dat je de oliën uit deze mini-guide niet alleen ziet als producten, maar als kleine helpers die je dagelijks mogen ondersteunen.

Voor mij zijn ze inmiddels verweven in mijn ritme: even de diffuser aanzetten bij het ontbijt of na een drukke dag, een druppel in mijn water, een roller voor mijn weerstand. Het zijn juist die kleine momenten die het verschil maken.

Onthoud: je hoeft het niet perfect te doen. Begin gewoon klein, met één druppel, één diffuserblend of één nieuw ritueelje. Zo maak je stap voor stap jouw leven gezonder en fijner.

Mocht je vragen hebben of je ervaringen willen delen, weet dat je mij altijd een berichtje mag sturen. Ik vind het ontzettend leuk om met je mee te denken en je verder te helpen.

Liefs Suus

12 oliën uit de Starterkit

Blue Relief – Verzachtend voor de spieren, koud-warm sensaties op de huid.

Orange – Zoet en vrolijk. Brengt sfeer, licht en positiviteit in huis.

Stress Away – Ontspannend, onrust verminderen, goede nachtrust, lichamelijk ontspannen.

Frankinsence – Slijm afvoeren, rimpels en littekens, weerstand, beschermen bij prikkels, mooie huid, ontspanning bij meditatie en yoga.

Lavender – Ontspanning, nachtrust, rode en geïrriteerde huid, kalmerend, verzachtend.

Purification – Zuiverend op alle gebieden, keel, oren, spijsvertering, onzuiverheden en pukkels, weerstand, schone lucht.

Thieves – Aardend, weerstand, schoonmaken, zuiverend.

Peppermint – Focus en concentratie, spijsvertering, verkoelend.

Digize – Algehele spijsvertering, gezonde darmflora, rustige maag.

R.C. – Algehele luchtwegen, slijm afvoeren, vrij ademen, snurken, weerstand.

Copaiba – Kalmerend bij irritatie, verzachting bij diverse lichamelijke klachten, versterkt andere oliën.

Lemon – Zuiverend, weerstand boosten, luchtwegen, energie boost, focus en concentratie, detoxen.

