Green Plantation

GRATIS DOWNLOAD

Opskrifter til diffuser

16 duftblandinger af æteriske olier til alle tider på døgnet og året

Hver blanding er til en diffuser med en tank på 100 ml, altså 5 dråber i alt. Til en større tank øges dråberne forholdsmæssigt (200 ml = 8 dråber, 300 ml = 10 dråber). Blandingerne er duftkombinationer til en behagelig stemning derhjemme.

Friske morgener

Morgencitrus

- 3 dråber citron
- 2 dråber pebermynte

Citrushave

- 2 dråber appelsin
- 2 dråber grapefrugt
- 1 dråbe bergamot

Skrivebordet

- 2 dråber rosmarin
- 2 dråber citron
- 1 dråbe pebermynte

Forårseng

- 3 dråber grapefrugt
- 2 dråber lavendel

Hyggelige aftener

Lavendelaften

- 3 dråber lavendel
- 2 dråber appelsin

Blød nat

- 2 dråber lavendel
- 2 dråber cedertræ
- 1 dråbe ylang-ylang

Varm aften

- 2 dråber ylang-ylang
- 2 dråber bergamot
- 1 dråbe appelsin

Testund

- 2 dråber bergamot
- 2 dråber lavendel
- 1 dråbe cedertræ

Skov og natur

Nåleskov

- 2 dråber ædelgran
- 2 dråber fyr
- 1 dråbe cypres

Bjerghytte

- 2 dråber cypres
- 2 dråber enebær
- 1 dråbe cedertræ

Middelhavet
- 2 dråber myrte
- 2 dråber citron
- 1 dråbe rosmarin

Efter regn
- 2 dråber eukalyptus
- 2 dråber lavendel
- 1 dråbe citron

Vinter og jul

Vinteraften
- 2 dråber appelsin
- 1 dråbe kanel
- 1 dråbe nellike
- 1 dråbe ædelgran

Honningkage
- 2 dråber appelsin
- 1 dråbe kanel
- 1 dråbe muskatnød
- 1 dråbe ingefær

Juletræ
- 3 dråber ædelgran
- 2 dråber appelsin

Rent hjem
- 2 dråber citron
- 2 dråber lavendel
- 1 dråbe tea tree

Sådan laver du dine egne blandinger

- Kombiner højst 3–4 olier. Én bør være hovedolien (2–3 dråber), de øvrige supplerende.
- Olier fra samme gruppe passer godt sammen: citrus, nåletræer, blomster, krydderier.
- Kraftige olier (kanel, nellike, ylang-ylang, mynte) doseres én dråbe ad gangen.
- Prøv en ny blanding først på en papirstrimmel, så kender du duften uden at fylde diffuseren.

> Lad diffuseren køre i 30–60 minutter, hold derefter pause, og luft ud i rummet. Katte, fugle og små gnavere er følsomme over for æteriske olier: dyret skal kunne gå ind i et andet rum. Tal med din læge ved tilstedeværelse af børn under 3 år, under graviditet og ved astma.

Blandingerne er duftkombinationer til stemningen i hjemmet og ikke til behandling. Følg brugsanvisningen til diffuseren og sikkerhedsanvisningerne på oliernes etiketter.
Flere guides og gratis materialer finder du på www.greenplantation.eu/da