

# *Essentielle olier*

GUIDE, VIDEN & INSPIRATION

Camille Essther

– spirituel mentor, numerolog & kursusleder i Body Translation©  
samt vejleder i essentielle olier



*"Essentielle olier er som nøgler, der låser døre op.  
Selvom nøglen forsvinder, forbliver døren åben"*

## *Hvor mange dråber bruger man pr gang?*

I begyndelsen er de fleste begejstrede og nysgerrige. Så der kommer lidt rigeligt på. Du kan ikke gøre noget forkert. Kroppen udskiller bare olierne, hvis mindre kunne have gjort det.

Jeg går selv efter behov. Ja, hvad vil jeg gerne transformere, heale, opnå eller slippe. Nogle dage bruger jeg mere end andre. Nogle dage har jeg klassikerne fremme, andre dage så eksperimenterer jeg med nyt.

Jeg noterer mig altid resultatet.

Har vi mange behov, så kræver det som regel flere olier. Er vi i proces, så skal der støttes med ekstra.

Men det skal være nærende at anvende olierne, vi skal derfor give os selv plads til at udforske og lære. For mig balancerede det sig ret hurtigt.

## *Hvor påfører man olierne?*

Man anvender typisk et par dråber pr gang. Man kan altså sagtens anvende flere olier samtidig. Dermed flere dråber på samme tid. Dryp dine udvalgte olier i den ene håndflade og gnid hænderne mod hinanden, hvorefter du fordeler på et eller flere af disse områder:

- håndled
- nakke/skuldre
- hals
- brystet/hjertet/lungerne
- solar plexus
- under fødderne

Under fødderne sidder alle vores meridianbaner, og derfor er dette sted særligt godt at påføre olierne.

Nakke/skuldre er det sted vi ofte bærer for meget. Derfor også godt her. Oplagt med Deep Blue. Denne olie bør ikke indtages. Den er udelukkende til udvortes brug, da den er designet til ømme muskler.

Halsen udtrykker vi os med. Akkurat som det også er her vi indtager livet. Halsen har derfor stor gavn af olierne.

Brystet/hjertet er vores kærlighedscenter. Derfor også godt med heling her.

Solar plexus er vores følelsescenter og et super godt sted at påføre olierne.

Afslut altid med at indånde duften, ved at placere begge hænder samlet foran ansigtet, luk øjnene og træk vejret dybt et par gange. Dette oplever jeg som værende meget helende.

Indånd også gerne direkte fra flasken.

Mange af olierne findes i en Touch-udgave (rollers med kokosolie), lidt a la "to-go". Dette er en smagssag. Min datter er vild med disse udgaver. Jeg er mere til dråber flaskerne. Dog har jeg altid PastTense som touch i min taske.

Alle olier kan bruges i diffuser. Både dag og nat. Nogle olier er dog mere beroligende, vælg dem til natten.

Man kan vælge 1-4 forskellige olier i sin diffuser, ca 9 dråber i alt.

Olier i drikkevand er typisk 1-2 dråber pr glas. Lemon er oplagt hertil. Men der findes masser af andre citrus-muligheder. Det er bare at udvide sit olie-register.

Olier til ganen, er eksempelvis Frankincense. Kom en dråbe i din ene håndflade, dyp med den modsatte hånds tommelfinger og sæt den direkte op i ganen. Det er ikke altid det

smager godt, men det er særdeles effektivt, da duften går direkte op i det limbiske system og gør sit terapeutiske arbejde. Mange af olierne kan anvendes som Frankincense, dog ikke Deep Blue og Winthergreen. Spørg mig endelig hvis du er i tvivl.

Når du har øvet dig lidt, vil du opdage, at du begynder at bruge olierne INTUITIVT. Du ved, det her med at tegne udenfor stregerne!

Det er helt klassisk at ville prøve alle olierne på en gang, når posten ankommer. Det skal vi nok allesammen igennem. Men måske er det ikke så hensigtsmæssigt at "kysse" med så mange på en gang. Mærk efter hvordan det føles og opleves for dig, og juster ud fra det. Mennesker er forskellige. Intet er hverken rigtigt eller forkert.

Med tiden vil du opleve at lande i at vælge forskellige olier helt intuitivt, alt efter humør og energi. Husk, du kan ikke gøre noget forkert.

### **Hvor hurtigt virker de æteriske olier?**

△22 sekunder:

Oliemolekylerne er nu oppe i det limbiske system.

△2 minutter:

Olierne er nu i blodet.

△20 minutter:

Olierne har nu påvirket enhver celle i kroppen.

Hemmeligheden er deres lille molekulærestørrelse, som gør, at de kan passere gennem vores cellemembran. Ganske få stoffer er i stand til dette, og det er den største grund til, at olierne fungerer så hurtigt.

Der er anslået 40 millioner billioner molekyler i en enkel dråbe æterisk olie. Det betyder, at hver celle i den menneskelige krop modtager omkring 400.000 molekyler.

Essentielle olier er TERAPEUTISKE, qua deres høje VIBRATION.

*Nu hvor du har tilvalgt de æteriske olier i dit liv, så synes jeg bestemt også du skal beriges med en fantastisk viden, omkring dit æteriske legeme.*

Skænk dig selv en kop te, og nyd mine ord...

Sygdomme kommer sig til udtryk i din fysiske krop, men stammer fra et andet lag. Det stammer fra dit æteriske legeme!

Og vil du gerne hele din fysiske krop, så er det altafgørende at du heler det som kommunikerer med det æteriske lag, ligesom det også er oplagt at gå direkte IND i dette lag.

### **Men hvordan gør man det?**

Det vender vi tilbage til.

Først vil jeg gerne forklare hvad et "æterisk legeme" er:

Dit æteriske legeme, er et energifelt rundt om hele din fysiske krop, ca 2 cm ude fra kroppen. Vi har flere lag. Det æteriske er det energifelt som er tættest på din fysiske krop. Alleryderst har vi Auraen.

Da du lå i din mors mave, optog du alt fra HENDES lag. Man kan sige, at du kopierede hendes æteriske lag. Det er også her vi finder spor fra tidligere liv, og karma herfra, osv

Dit æteriske lag er altså en form for arkiv.

Det er dit æteriske legeme, som bestemmer hvordan din fysiske krop har det. Hvis du er syg og du heler ubalancerne i det æteriske legeme, vil din fysiske krop automatisk blive rask. Det er DER den konventionelle lægevidenskab tit går forkert. Den fjerner de fysiske problemer, men ubalancen i det æteriske er der stadig, hvilket resulterer i at sygdommen dukker op i en ny udgave, i en ny forklædning, på et senere tidspunkt. Det er nemlig de indre bløde værdier der kommunikerer med det æteriske lag, hvorfor man er nødt til at hele følelser, trosmønstre og overbevisninger for at rette op på ubalancen.

Både mennesker og dyr har et æterisk legeme.

### **Men hvordan heler man det?**

Når du tilfører din fysiske krop noget som OGSÅ er æterisk, så glider det direkte ind i dit æteriske legeme og heler. Denne heling bliver derefter spejlet tilbage i din fysiske krop, som heling af dine symptomer og følelser. Wauw!

Og se nu her...

De æteriske olier er nøglen til dit æteriske lag. Æterisk = æterisk. Derfor.

Det er derfor vi kalder essentielle olier for terapeutiske. Jeg går et skridt længere og kalder det ordløs terapi. Ikke så meget snak, bare heling.

Sagt med andre ord;

Når vi tilfører vores krop noget som er æterisk som legemet selv, så heler vi vores eventuelle "sårbarheder", såsom underkendte følelser, gamle mønstre, aftryk fra mor, fra forfædre, fra forrige liv, fra gammel karma, osv.

Lidt om terapien i olien:

Når vi drages af en duft, så handler det om at vi føler os mødt på et dybt plan. Olien dækker dybe behov. Behov, som vi med fordel nemt kan opelske. Vi føler os så at sige favnet, mødt og set.

Andre olier, kan være af den mere *“healende”* olietyper, som giver os et stort skub.

Oplever vi, at en given olie ikke dufter godt, så handler det om en modstand inde i os. Vi skal jo netop huske at olierne er terapeutiske. Derfor.

Hvis vi eksempelvis oplever, at en olie, som bidrager til sund grænsesætning, dufter skrækkeligt, så kan det handle om at duften repræsenterer en *“irriterende terapeut”* der lige påpeger, at vi stadig har lidt vej endnu med de der grænser.

Mennesker med en lavere bevidsthed, vil have let ved at ryge i dramatrekanten med olierne. Her kan de føle sig som ofre og bebrejde olierne, eller endda føle sig krænket af mig eller dig som hjælper.

Ergo; Jo flere olier vi frastødes af, desto større behov for heling.

Det er fantastisk viden.

Rigtig god fornøjelse med heling af krop, sind og ånd.

## Camille Essther

– spirituel mentor, numerolog & kursusleder i Body Translation©  
samt vejleder i essentielle olier



*"Essentielle olier er som nøgler, der låser døre op.  
Selvom nøglen forsvinder, forbliver døren åben"*