

ESSENTIËLE OLIËN



**MET
WELOMSCHREVEN
CHEMOTYPE**

100% NATUURLIJK

100% PUUR

100% TOTAAL



ESSENTIËLE OLIËN

DE BELANGRIJKSTE COMPONENTEN VAN EEN PLANT OM DE HARMONIE TE HERSTELLEN TUSSEN LICHAAM EN GEEST

Als apothekeres en herboriste sinds meer dan 25 jaar, met een uitgesproken passie voor medicinale planten, heb ik de vijf continenten doorkruist om zoveel mogelijk te weten te komen over geneeskrachtige en aromatische planten.

Oude beschavingen en alchemisten beschouwden al de essentiële oliën als de ziel en de geest van een plant.

*“Alchemie is niet het maken van goud of zilver,
zijn doel is het aanmaken van essentiële preparaten om ziekten te genezen.”*
Paracelsus

Essentiële oliën zijn fascinerend, boeiend, ze behoren tot de meest waardevolle substanties die de natuur ons kan bieden, een echte levende schat.

Ze werken niet alleen in op het fysieke lichaam. Ze hebben ook een uitwerking op onze emotionele gemoedsgesteldheid en spirituele instelling.

Wat ze ook mogen beteken voor je gezondheid en je welbevinden, ze zijn daar om je te beschermen, en ook om je zintuigen te verwennen. Ze bezitten unieke eigenschappen, die men niet kan terugvinden in chemische aangemaakte medicijnen.

Het zijn natuurlijke, maar sterke geconcentreerde substanties die in de juiste hoeveelheid en op de juiste manier moeten aangewend worden om elke mogelijke toxiciteit te vermijden.

Het is belangrijk om zowel de juiste aangeraden dagelijkse dosis als de eventuele bijzondere voorzorgsmaatregelen te respecteren. Inwendig gebruik doe je alleen op advies van een professionele gezondheidsbegeleider.

Etymologisch gezien, is het woord “Aromatherapie” afgeleid van de Griekse woorden “Aroma” en “Therapeia”, die respectievelijk “aroma” en “zorg” betekenen. De aromatherapie zet dan ook aromatische planten in met een therapeutisch doel. Ze werd voor het eerst aangewend in 1928 door René-Maurice Gattefossé, een biochemicus uit Lyon.

Een goede kwaliteit van essentiële oliën is absoluut noodzakelijk en om alle mogelijke vervalsingen te vermijden, moeten ze gegarandeerd “100 % puur en natuurlijk” zijn.

De belangrijkste kwaliteitscriteria zijn:

- de geografische afkomst
- de botanische soort
- het gebruikte deel (bloemen, bladeren, vruchten, schors, ...)
- de organoleptische kenmerken (kleur, geur, dichtheid, brekingsindex, ...)
- het chemotype, dat kan bepaald worden door een chromatografisch profiel die de echte “vingerafdruk” van een essentiële olie uitmaakt.

Laat dit boekje je gids zijn in de wereld van de essentiële oliën.
Ze zullen je trouwste bondgenoten worden.

Laurence LEBRUN
Apothekeres, herboriste

INHOUDSOPGAVE

ALGEMENE INFORMATIE

DEFINITIE	4
PRODUCTIEMETHODES	4
KWALITEITSCRITEIA	5
GEBRUIKSWIJZEN	6
BEWARING	7
ALGEMENE VOORZORGSMAATREGELEN	8

DE ESSENTIËLE OLIËN

BASILICUM CT LINALOL - <i>Ocimum basilicum</i> ct linalol / BERGAMOT - <i>Citrus aurantium</i> var. bergamia	9
BONEKRUID, BERG - <i>Satureja montana</i> / CAJEPUT - <i>Melaleuca leucadendron</i>	10
CEDERHOUT - <i>Cedrus atlantica</i> / CIPRES - <i>Cupressus sempervirens</i>	11
CISTEROOS - <i>Cistus ladaniferus</i> / CITROEN - <i>Citrus limonum</i>	12
CITRONNELLA - <i>Cymbopogon nardus</i> / GROVE DEN - <i>Pinus sylvestris</i>	13
EUCALYPTUS, CITROEN - <i>Eucalyptus citriodora</i> / EUCALYPTUS GLOBULUS - <i>Eucalyptus globulus</i>	14
EUCALYPTUS RADIATA - <i>Eucalyptus radiata</i> var. radiata / GEMBER - <i>Zingiber officinale</i>	15
HYSSOP - <i>Hyssopus officinalis</i> var. officinalis / JENEVERSTRUİK - <i>Juniperus communis</i> var. communis	16
KAMILLE, ECHTE - <i>Matricaria chamomilla</i> / KAMILLE, ROOMSE - <i>Anthemis nobilis</i>	17
KANEEL - <i>Cinnamomum zeylanicum</i> / KARDAMOM - <i>Elletaria cardamomum</i>	18
KRUIDNAGEL - <i>Eugenia caryophyllata</i> / LAURIER - <i>Laurus nobilis</i>	19
LAVENDEL, ECHTE - <i>Lavandula angustifolia</i> / LAVANDIN SUPER - <i>Lavandula x super</i>	20
LEMONGRASS - <i>Cymbopogon citratus</i> / MANDARIJN - <i>Citrus reticulata</i>	21
MARJOLEIN, ECHTE - <i>Origanum majorana</i> / MIRTE - <i>Myrtus communis</i> ct myrtenylacetat	22
NIAOULI - <i>Melaleuca quinquenervia</i> ct cineol / ORANJESCHIL (Zoete sinaasappel) - <i>Citrus sinensis</i>	23
OREGANO - <i>Origanum compactum</i> / PALMAROSA - <i>Cymbopogon martinii</i> var. motia	24
PATCHOULI - <i>Pogostemon cablin</i> / PEPERMUNT - <i>Mentha x piperita</i>	25
PETITGRAIN (Bittere sinaasappel) - <i>Citrus aurantium</i> var. amara / POMPELMOES - Grapefruit - <i>Citrus x paradisi</i>	26
RAVINTSARA - <i>Cinnamomum camphora</i> ct cineol / ROOSGERANIUM - <i>Pelargonium x asperum</i>	27
ROZEMARIJN CT KAMFER - <i>Rosmarinus officinalis</i> ct camphor / ROZEMARIJN CT VERBENON - <i>Rosmarinus officinalis</i> ct verbenone	28
SALIE, ECHTE - <i>Salvia officinalis</i> / SANDELHOUT - <i>Santalum spicatum</i>	29
SARO - <i>Cinnamosma fragrans</i> / SCHARLEI - <i>Salvia sclarea</i>	30
STROBLOEM - <i>Helichrysum italicum</i> / TEA TREE - <i>Melaleuca alternifolia</i>	31
TIJM CT LINALOL - <i>Thymus zygis</i> ct linalol / TIJM CT THUJANOL (WITTE -) - <i>Thymus vulgaris</i> ct thujanol	32
TIJM CT THYMOL (RODE -) - <i>Thymus zygis</i> ct thymol / VENKEL - <i>Foeniculum vulgare</i> var. dulce	33
WIEROOK - <i>Boswellia carterii</i> / WINTERGREEN - <i>Gaultheria fragrantissima</i>	34
YLANG YLANG COMPLET - <i>Cananga odorata</i> / ZWARTE PEPER - <i>Piper nigrum</i>	35
ENERGIEMIX / KINDERMIX (ZUIVERINGSMIX)	36
LUCHTWEGENMIX / ONTSPANNINGSMIX	37
OVERZICHTSTABEL VAN DE EIGENSCHAPPEN EN HET GEBRUIK	38-39

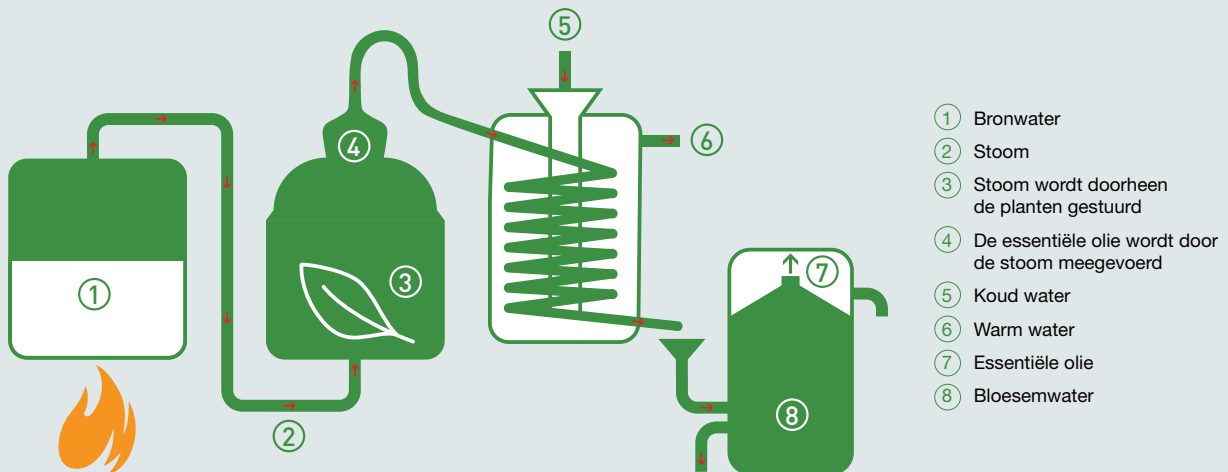
DEFINITIE

Een essentiële olie is een vluchtige, vloeibare en geurige substantie die door aromatische planten wordt afgescheiden. De cellen die voor deze geurafscheiding verantwoordelijk zijn kunnen zich zowel in de bovengrondse delen (bloemen, bladeren, takken en twijgen) als in de onderste delen (wortels, wortelstok) van de plant bevinden. Volgens de AFNOR (een Frans controleorganisme) is een essentiële olie een product dat gemaakt is van een grondstof met dezelfde naam, door middel van distillatie of door mechanische persing in het geval van fruit.

PRODUCTIEMETHODES

Er zijn 2 belangrijke manieren om essentiële oliën te verkrijgen :

DOOR WATERDAMPDISTILLATIE :



De planten wordt ofwel in een met water gevulde distilleerketel ondergedompeld, ofwel wordt er stoom door de planten geleid, zonder dat het water vooraf met de planten in aanraking komt. De stoom neemt alle vluchtige substanties mee uit het plantenmateriaal, die vervolgens condenseren in een serpentijn. De essentiële olie wordt gescheiden van het water door het verschil in soortelijk gewicht. Dit is veruit de meest gebruikte productiemethode.

DOOR PERSEN VAN DE SCHIL VAN CITRUSVRUCHTEN :

Men gebruikt een mechanisch procedé dat bestaat uit het afschuren van de schillen van citrusvruchten, waarbij de essentiële olie uit de oliehoudende cellen wordt gewonnen. Klassiek gebruikt men daarvoor stromend water, waarbij vervolgens door centrifugeren de essentiële olie van de waterfractie wordt gescheiden.

RENDEMENT VAN DE DISTILLATIE VAN ESSENTIËLE OLIËN

Het rendement van een distillatie wordt bepaald door de hoeveelheid verkregen essentiële olie ten opzichte van de hoeveelheid plantenmateriaal waarvan er werd vertrokken. Het rendement wordt uitgedrukt in procent en varieert sterk volgens de plant en het gebruikte plantendeel. Dit verklaart voor een groot deel het onderlinge verschil in prijs.

Voorbeeld

EUCALYPTUS GLOBULUS, bladeren - 3 %
ROOS, bloembladeren, 0,015 à 0,020 %

KWALITEITSCRITERIA

Essentiële oliën moeten aan de volgende vereisten voldoen:

BOTANISCHE IDENTIFICATIE

Een degelijke botanische kennis is onontbeerlijk om de essentiële oliën correct te identificeren. Onkunde of het niet respecteren van deze vereiste kan bij gebruik van verkeerd geïdentificeerde essentiële oliën leiden tot slechte resultaten of tot vervelende of toxische nevenwerkingen.

> JUISTE IDENTITEIT

Naast de botanische identiteit, zijnde de familie, de soort en de eventuele variëteit, moeten van de plant die de essentiële oplevert ook de gebruikte plantendelen duidelijk omschreven zijn.

> HET CHEMOTYPE

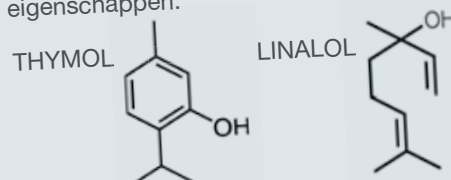
De aromatische bestanddelen van een essentiële olie kunnen soms nogal sterk variëren binnen één bepaalde soort van een plant; ze kunnen ondermeer variëren naargelang factoren als de hoeveelheid zon en licht die ze krijgen, de aard van de bodem, het klimaat...

Op die manier kunnen soms twee planten die behoren tot dezelfde botanische soort, toch essentiële oliën opleveren die in samenstelling behoorlijk verschillen : deze planten leveren dan twee verschillende chemotypes van essentiële olie op.

Deze verschillen kunnen soms heel belangrijk zijn en verantwoordelijk zijn voor heel andere eigenschappen en gebruikswijzen (zie voorbeeld). Het chemotype moet dus zeker aangegeven worden als er meerdere essentiële oliën bestaan binnen één plantensoort.

Voorbeeld

De essentiële olie van tijm met chemotype THYMOL en van chemotype LINALOL hebben verschillende biochemische eigenschappen.



ZUIVERHEID

Essentiële oliën moeten zijn:

**100%
PUUR**

Niet verdund, niet aangelengd, niet vermengd met andere oliën.

**100%
NATUURLIJK**

De essentiële oliën zijn niet gedenatureerd door minerale oliën, door synthetische of semisynthetische moleculen, door emulgatoren of verdunningsmiddelen. Ze zijn vrij van pesticiden, herbiciden, bewaarmiddelen of andere chemische producten.

**100%
TOTAAL**

De essentiële oliën bevatten het geheel van de aromatische bestanddelen. Het zijn geen samengestelde of gemanipuleerde oliën. Ze zijn niet ontkleurd, bijgekleurd, terpeenvrij gemaakt of geperoxideerd. Ze ondergingen geen enkele behandeling die de natuurlijke samenstelling verandert.

BIOLOGISCHE KWALITEIT

Essentiële oliën moeten voldoen aan de vereisten voor Biologische Landbouw. Essentiële oliën die niet verkrijgbaar zijn in biologische kwaliteit, mogen afkomstig zijn van planten die van nature groeien in ecologisch beschermde gebieden. Bij het destilleren van planten, verkregen door reguliere landbouw, zullen namelijk ook alle vetoplosbare bestrijdingsmiddelen mee geconcentreerd worden in de essentiële olie. Wat betreft de essentiële oliën, die niet verkrijgbaar zijn in de biologische landbouw, kies je best voor planten die spontaan groeien in de natuur in zones die ecologisch nog zuiver zijn.



ANALYSEN EN CHROMATOGRAFISCH PROFIEL

Er moeten per essentiële olie specifieke analyses verricht worden teneinde hun kwaliteit en conformiteit te kunnen garanderen.

- > Een **organoleptische controle** om na te gaan of het aspect, het uitzicht, de kleur en de geur conform de vereisten zijn.
- > **Fysische controles** zoals het bepalen van de dichtheid en het optische draaivermogen : om na te gaan of de zuiverheid en de fysieke kenmerken conform de vereisten zijn.
- > Een **gaschromatografische analyse (CPG)** voor de exacte identificatie van een essentiële olie en het doseren van de belangrijkste inhoudsstoffen.

GEBRUIKSWIJZEN

Het gebruik van een essentiële olie is afhankelijk van haar biochemische samenstelling, van haar eigenschappen en van het doel waarvoor ze ingezet wordt. Het is daarom zeer belangrijk om van elke essentiële olie nauwgezet de gebruikswijzen en de dosering te respecteren. En uiteraard dient er voor elk gebruik nagegaan te worden of de gekozen essentiële olie wel degelijk gepast is voor het doel dat men beoogt.

VERSTUIVEN (VERDAMPEN)



Het verstuiven van essentiële oliën is zonder twijfel één van de beste manieren om thuis, op het werk of in de sauna de atmosfeer te zuiveren.

Dagelijks één uur verstuiven is al voldoende om nare luchtjes, insecten en ziektekiemen te verjagen. Daarenboven verspreidt de essentiële olie een aangenaam aroma in de omgevingslucht.

• Aromaverstuiver

Met een aromaverstuiver van een goede kwaliteit wordt een essentiële olie of een mengeling van essentiële oliën in de atmosfeer verdampt, zonder dat het risico bestaat dat de inhoudsstoffen door warmte worden aangetast.

Tip

Enkele druppels op een tampon aanbrengen in het ventilatiesysteem van de wagen.

MASSAGE



Essentiële oliën worden opmerkelijk gemakkelijk door de huid worden opgenomen. Maar om irritaties en roodheid van de huid te voorkomen, is het wel beter om essentiële oliën te mengen met een plantaardige draagolie. Hierbij is de optimale verdunningsgraad sterk afhankelijk van de gebruikte essentiële olie. Daarom wordt aangeraden zich te houden aan de voorgestelde dosis van de essentiële olie en de draagolie. Essentiële oliën kunnen gebruikt worden voor een lichaamsmassage of aangewend worden in lokale fricties.

Tip

Gebruik steeds biologische plantaardige oliën om uw essentiële oliën te verdunnen.

KOMPRES

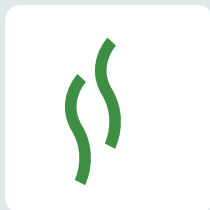


Het gebruik van essentiële oliën op kompressen kan een verzachtende werking hebben op een rode huid, op een geïrriteerde huid en op lichte brandwonden. Ze kan ook bijdragen tot soepele spieren en gewrichten.

- Los enkele druppels op in een plantaardige olie, en breng dit aan op een vochtig warm kompres. Of emulgeer enkele druppels met bv. wat room, melk of een specifieke emulgator en voeg dit mengsel toe aan een kom lauw of warm water, waarin de kompressen gedept worden.

GEBRUIKSWIJZEN

STOOMBAD (INHALATIE)



Enkele druppels van een essentiële olie, in een kom warm water gebracht, laat toe de dampen ervan te inhaleren.

Deze gebruiksvorm wordt vooral ingezet voor een verzachtende invloed op de luchtwegen en om vrijer te ademen (ondermeer eucalyptus, grove den, tea tree), maar kan ook aangewend worden om via een gezichtssauna de huid te verstevigen en te zuiveren (zoals bvb. geranium, ...).

BAD



Essentiële oliën zijn van nature onoplosbaar in water.

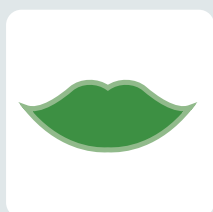
Ze zijn "lipofiel" of vetoplosbaar en lossen goed op in een plantaardige olie, in een emulgator, in wat melk of room en kunnen dan aan (bad)water toegevoegd worden.

Tip

Voor een voetbad :
kies de best aangewezen
essentiële olie naargelang
het gewenste effect :
ontgeurend, rustgevend...

- De gebruikelijke verdunding is 15 à 20 druppels, toegevoegd aan een bad (180 liter). Vermijd het gebruik van peppermintolie in een bad.

ORAAL GEBRUIK



Sommige essentiële oliën kunnen oraal ingenomen worden. Het is wel nodig ze correct te verdunnen in een neutrale drager voor essentiële oliën, alvorens ze oraal in te nemen : op een **BIO neutrale tablet** of in honing, in een plantaardige olie, op een suikerklontje...

Neem enkel essentiële oliën oraal in op advies van een ervaren aromatherapeut.

De gebruikswijzen in deze folder zijn vergezeld van de volgende specificaties :

- *** : uitstekende gebruikswijze
- ** : zeer goede gebruikswijze
- * : goede gebruikswijze

BEWARING

Essentiële oliën van citrusvruchten kunnen ongeveer 3 jaar bewaard worden en alle andere essentiële oliën zeker 5 jaar.

Bewaar de flesjes goed afgesloten, op een koele, donkere en droge plaats.

ALGEMENE VOORZORGSMATREGELEN

Met moet met de grootste voorzichtigheid omgaan met essentiële oliën. Het gaat namelijk om zeer sterk geconcentreerde plantaardige extracten, zodat ze enkel met kennis van zaken mogen gebruikt worden. Het is dus belangrijk een aantal voorzorgsmaatregelen in acht te nemen, om ze met succes in te zetten.

- Bewaar de flesjes met essentiële olie buiten het bereik van kinderen.
Gebruik steeds essentiële oliën die voorzien zijn van een veiligheidsdop, voor de veiligheid van kinderen.
- Essentiële oliën worden afgeraden tijdens de zwangerschap en het zogen.
Voor elk gebruik in deze levensfasen, is het advies van een gekwalificeerd aromatherapeut onontbeerlijk.
- Vermijd blootstelling aan het zonlicht na gebruik van potentieel fotosensibiliserende essentiële oliën (vooral citrusoliën).
- Bij accidentele orale inname (indien mogelijk laten braken), plantaardige olie innemen (1 à 3 soeplepels).
Geen water geven. Zo snel mogelijk een arts raadplegen.

• Massages / fricties

- Essentiële oliën niet onverdund op de huid aanbrengen (er zijn wel enkele uitzonderingen).
Ze bij voorkeur verdunnen in de passende plantaardige basisolie.
- Essentiële oliën nooit aanbrengen in het gehoorkanaal, in de ogen, in de neus of op de slijmvliezen.
- Indien per ongeluk essentiële olie in het oog terecht komt : een watje met plantaardige olie doordrenken en het oog er zachtjes mee deppen. En een arts verwittigen.

Test om de tolerantie van de huid voor een essentiële olie na te gaan :

In geval van overgevoeligheid of een allergisch terrein, wordt een essentiële olie best getest voor gebruik.

- 1 à 2 druppels essentiële olie, vooraf verdund in wat plantaardige olie, in de elleboogplooï aanbrengen.
- Na enkele minuten nagaan of er een huidreactie optreedt. Indien wel, afzien van gebruik.

• Verstuiven / Stoombaden

- In geval van allergie, in het bijzonder van de luchtwegen, dringt zich de uiterste voorzichtigheid op om essentiële oliën te inhaleren. Enkel aanwenden op advies van een bevoegde aromatherapeut.
- Agressieve essentiële oliën (vooral deze rijk aan fenolen en aldehyden) niet via verstuiven of inhalatie aanwenden in de nabijheid van de slijmvliezen.

• Oraal gebruik

- De inwendige toepassing van essentiële oliën vereist een grote voorzichtigheid en kennis van zaken. Bepaalde oliën hebben inderdaad een neurotoxische (zenuwbeschadigend) of abortieve werking bij inwendig gebruik.
- Lees aandachtig de bijzondere voorzorgsmaatregelen de doseringen en gebruikswijzen voor elke specifieke essentiële olie.
- Ze moeten steeds verdund worden op een passende drager: een bio neutrale tablet, plantaardige olie, suikerklontje, honing...
- De dagelijkse portie ervan niet overschrijden.
- Een voedingssupplement is geen vervanging voor een evenwichtige en gevarieerde voeding, noch voor een gezonde levensstijl.

• Gebruik bij kinderen

Essentiële oliën mogen enkel met de grootste voorzichtigheid en kennis van zaken gebruikt worden bij kinderen.

Ze worden afgeraden voor kinderen jonger dan 8 jaar. Gebruik van essentiële oliën bij kinderen mag daarom enkel op voorschrift van een professionele aromatherapeut.

BASILICUM CT LINALOL

Botanische naam : OCIMUM BASILICUM CT LINALOL

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Lamiaceae

Herkomst : Egypte / Italië

Gebruikte delen : bovengronds bloeiend kruid

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : linalol, estragol, eugenol, 1,8 cineol



SPIJSVERTERING

VITALITEIT

SMAAKGEVEND

Stimuleert de spijsvertering, vooral bij een trage vertering, een zwaar gevoel of opgeblazen gevoel - Ondersteunt de lever



1 druppel verdund op een neutrale tablet of in een koffielepel olie, net na de maaltijd, 2 tot 3 maal per dag.



20 druppels basilicumolie, 20 druppels pepermuntolie en 20 druppels venkelolie verdunnen op 100 ml neutrale plantaardige olie. 10 druppels op de buik inmasseren.

Versterkt en geeft meer energie, in het bijzonder bij geestelijke en fysieke vermoeidheid – draagt bij tot een positieve instelling



1 à 2 druppels essentiële olie in een kom warm water.

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

Hou je aan de aanbevolen doseringen. Geen langdurig gebruik zonder deskundig advies. Niet geven aan kinderen onder de 12 jaar. Men kan overgevoelig reageren op deze essentiële olie : daarom systematisch bij eerste gebruik een klein beetje olie testen op de huid.

Draagt bij tot het urinaire comfort van de rijpere man



Wat plantaardige olie in de handpalm doen, er 3 druppels essentiële olie aan toevoegen en de onderbuik mee inmasseren.

In de keuken, als smaakmaker voor sauzen en gerechten



1 druppel, vooraf verdund in wat plantaardige olie of melk.

De tip van de aromatherapeut

Zeer bruikbare essentiële olie om de spijsvertering te stimuleren na een zware of copieuze maaltijd (feestmaaltijden, restaurant...).

BERGAMOT

Botanische naam : CITRUS AURANTIUM VAR. BERGAMIA

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Rutaceae

Herkomst : Italië

Gebruikte delen : verse schil

Verkregen door : mechanische koude persing

Voornaamste bestanddelen : limoneen, linalylacetaat, linalol



RUSTGEVEND

ZUIVEREND

SMAAKGEVEND

GEZONDE HUID

SPIJSVERTERING

Werkt rustgevend en ontspannend en draagt bij tot een gezonde en recupererende slaap – bevordert een positieve instelling



¼ h à ½ h voor het slapengaan.



Maximum 5 druppels, verdund in een emulgator, aan het badwater toevoegen.

Verfrist en zuivert de atmosfeer



¼ h à ½ h verstuiwen in de leefruimte.

Zuivert en regeneert de huid



Maximum 5 druppels, verdund in een emulgator, aan het badwater toevoegen.



Voor het zuiveren en in evenwicht brengen van een vette huid en bij puistjes : 1 druppel bergamotolie en 1 druppel lavendelolie in een neutrale crème voor het gezicht.

Stimuleert de spijsvertering, vooral bij een gevoel van spanning of bij trage vertering



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm doen, daar 1 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen en ermee de buik masseren.

De tip van de aromatherapeut

De ideale essentiële olie om te verstuiwen om zich te ontspannen, voor een positieve instelling, bij stress en bij spanning voor een belangrijke gebeurtenis (sollicitatie, examen...).

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

Deze olie werkt fotosensibiliserend.

Na gebruik zich niet blootstellen aan de zon.

BONEKRUID, BERG -

Botanische naam : SATUREJA MONTANA VAR. MONTANA

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Lamiaceae

Herkomst : Frankrijk / Balkan

Gebruikte delen : bladeren

Verkregen door : traditionele

waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : carvacrol,

paracymeen, gammaterpineen



WEERSTANDSVERHOOGEND

VITALITEIT

GEZONDE HUID

Verhoogt de natuurlijke weerstand van het organisme, in het bijzonder van de luchtwegen en de urinewegen; helpt vrijer te ademen



*

Enkel bij volwassenen : 1 druppel bergbonekruidolie + 1 druppel kaneelolie op een suikerklontje of in een lepeltje honing, 1 à 2 maal per dag, gedurende 5 dagen.



**

Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 druppels e.o. van bergbonekruid aan toevoegen, eventueel met 3 druppels van ravintsara : lokale massages.



*

Alleen of in combinatie met de essentiële olie van ravintsara : ½ h verstuiven.

■ **Stimuleert, versterkt en geeft meer energie**



½ h verstuiven, 's morgens.

*

■ **Helpt de beschadigde huid te verzachten en te regenereren**



**

Een neutrale plantaardige olie in de handpalm doen en er 2 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen. Het mengsel via een vochtig warm kompres aanbrengen.

De tip van de aromatherapeut

Om gedurende een reis in de tropen in een goede conditie te blijven en een gezonde stoelgang te behouden: 1 druppel bergbonekruid + 1 druppel lemongrass + 1 druppel niaouli. 2 druppels van dit mengsel in een plantaardige olie, 3 maal per dag op de buik inmasseren, voor het vertrek. Indien nodig, langer aanhouden.

BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN :

Huidprikkelende essentiële olie : bij uitwendig gebruik sterk verdunnen en niet hoger doseren dan 2 %. Deze olie wordt afgeraden bij uitgesproken leverlijden.

CAJEPUT

Botanische naam : MELALEUCA LEUCADENDRON of MELALEUCA CAJEPUTII

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Myrtaceae

Herkomst : Vietnam

Gebruikte delen : bladeren

Verkregen door : traditionele

waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : 1,8 cineol,

limoneen, alfaterpineol, betacaryofylleen



ADEMHALING

CIRCULATIE

Verhoogt de weerstand van de luchtwegen, helpt de luchtwegen vrij te maken – verzacht een geprikkelde keel



*

1 druppel, verdund in een koffielepel honing of plantaardige olie, 2 maal per dag.



**

½ h à 1 h in de leefruimten.



**

2 à 3 druppels essentiële olie in een kom warm water.



*

20 à 30 druppels verdunnen in 100 ml plantaardige olie. Rug en borst inmasseren.

■ **Ondersteunt de doorstroming, waardoor zware benen lichter aanvoelen. Kan worden ingezet voor de esthetische verzorging van spataderen**



*

20 à 30 druppels verdunnen in 100 ml plantaardige olie. Aanbrengen op de betreffende zone, eventueel met behulp van een vochtig warm kompres.

De tip van de aromatherapeut

Nuttige essentiële olie in de winterperiode, die vooral bij verstuiven of via inhalatie aangewend, de luchtwegen beschermt en verzacht en helpt beter de winter door te komen.

BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN :

Deze essentiële olie kan de huid irriteren : voor elk gebruik systematisch de tolerantie voor deze olie testen op de huid. Vermijd elk contact met de ogen en de slijmvliezen.

CEDER, ATLAS -

Botanische naam : CEDRUS ATLANTICA

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Pinaceae

Herkomst : Marokko

Gebruikte delen : hout

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : beta- en alfa- en gamma-himachaleen, alfa- en beta-atlantone



GEZONDE HUID

CIRCULATIE

ZUIVEREND

ADEMHALING

Samentrekkend op en regenererend voor de huid. Draagt bij tot gezonde huid en haren.



Bij een vette huid : 1 druppel essentiële olie, verwerkt in een dagcrème.

**

Verzorging van de haren : 1 à 2 druppels essentiële olie bij de dosis shampoo doen.

■ **Ondersteunt de circulatie, helpt sinaasappelhuid aan te pakken**



Bij sinaasappelhuid : 13 druppels atlasceder met 13 druppels cipresolie en 3 druppels kaneelolie mengen door 100 ml van een neutrale plantaardige olie. 's Morgens en 's avonds inmasseren.

**

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

Deze essentiële olie kan de baarmoeder prikkelen. Daarom zeker niet gebruiken tijdens de zwangerschap en het zogen.



Voor lichte en energieke benen : 5 druppels atlasceder + 5 druppels patchouli, vooraf verdund in een emulgator, aan het badwater toevoegen.

**

■ **Sterke zuiverende werking op de atmosfeer – verdrijft muggen en mijten**



20 à 30 minuten om de atmosfeer te zuiveren.

*

■ **Helpt de luchtwegen vrij te maken en vrijer te ademen**



20 à 30 minuten in de leefruimte verstuiven.

*

De tip van de aromatherapeut

Omwille van de « mannelijke » geur wordt deze essentiële olie vaak verwerkt in verzorgingsproducten voor mannen. Door haar regenererende, harmoniserende en samentrekkende werking kan ze aan een dagcrème, aftershave of shampoo toegevoegd worden, mits je te houden aan bovengenoemde doseringen.

CIPRES

Botanische naam : CUPRESSUS SEMPERVIRENS

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Cupressaceae

Herkomst : Frankrijk / Marokko / Spanje

Gebruikte delen : bebladerde takken

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen :

alfapineen, delta 3 careen, cedrol



CIRCULATIE

ADEMHALING

VITALITEIT

Van oudsher gekend om de circulatie in de benen te ondersteunen en op die manier bij te dragen tot mooie, lichte en energieke benen



Voor mooie benen en het voorkomen van ontsierende lijnen : 30 à 50 druppels in 100 ml plantaardige olie, gedurende 15 minuten aanbrengen via een vochtig warm kompres.

**



Voor lichte benen : 30 à 50 druppels verdund in 100 ml plantaardige olie. De benen masseren van onder naar boven.

**

■ **Helpt vrijer te ademen en verzacht de prikkel in de luchtwegen**



½ h à ¾ h in de kamer, voor het slapengaan. 2 à 3 druppels essentiële olie op een zakdoek en inademen.

*

■ **Verhoogt de energie bij fysieke en geestelijke vermoeidheid, Ontspannt bij prikkelbaarheid**



½ h à ¾ h in de leefkamer.

*

■ **Draagt bij tot het urinaire comfort van de rijpere man**



20 druppels cipresolie + 10 druppels wintergreen + 20 druppels niaouli in 100 ml van een neutrale plantaardige olie. De onderbuik mee inmasseren.

**

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

Niet gebruiken bij de vrouw in geval van borstproblemen. Niet gebruiken in geval van hoge bloeddruk.

De tip van de aromatherapeut

Als samentrekkende en huidzuiverende essentiële olie, is de olie van cipres ideaal om in een aftershave te verwerken of in een deodorant.

CISTEROOS

Botanische naam : CISTUS LADANIFERUS

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Cistaceae

Herkomst : Marokko

Gebruikte delen : bebladerde takken

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : alfineen, camfeen, bornylacetaat



GEZONDE HUID

RUSTGEVEND

ADEMHALING

Versterkend en samentrekkend op de huid, regenereert de beschadigde huid en verlicht blauwe plekken



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en er 3 à 5 druppels essentiële olie bij doen : lokale massage of via een vochtig warm kompres aanbrengen.



Bevordert ontspanning en een goede kwaliteit van de slaap, in geval van onrust en spanningen



30 à 45 minuten in de leefruimte.



5 à 10 druppels, vooraf verdund in een emulgator, aan het badwater toe te voegen.

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

Niet gebruiken op een open wonde. Niet gebruiken bij inname van bloedverdunders. Niet oraal gebruiken zonder het advies van een professioneel.

■ Helpt vrijer te ademen, ondermeer in geval van beklemming



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en er 3 à 5 druppels essentiële olie bij doen : lokale massage op de borst en ter hoogte van de keel.



5 à 10 druppels, vooraf verdund in een emulgator, aan het badwater toevoegen.



30 à 45 minutes in de leefruimten en in de kamer, voor het slapengaan.

De tip van de aromatherapeut

Door zijn regenererende en samentrekkende werking wordt de essentiële olie van de cisteroos traditioneel aangewend in antirimpelproducten. U kan ook een druppel essentiële olie aan uw dagcrème toevoegen voor een soepele en stevige huid.

CITROEN

Botanische naam : CITRUS LIMONUM

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Rutaceae

Herkomst : Italië / Zuid-Afrika

Gebruikte delen : verse schil

Verkregen door : mechanische koude persing

Voornaamste bestanddelen :

limoneen, betapineen, gammaterpineen



ZUIVEREND

WEERSTANDSVERHOOGEND

CIRCULATIE

SMAAKGEVEND

SPIJSVERTERING

GEZONDE HUID

Verfrist en zuivert de atmosfeer, verhoogt het concentratievermogen en de helderheid van geest



½ h à 1 h in de leefruimte.

■ Verhoogt de natuurlijke weerstand en de weerstand van de luchtwegen, helpt vrijer te ademen



Per keer 1 druppel in honing, te verdunnen in een glas warm water; 3 maal per dag gedurende 1 week.

■ Draagt bij tot lichte en energieke benen door het ondersteunen van de circulatie



25 druppels e.o. van citroen en 25 druppels e.o. van cipres mengen door 100 ml neutrale plantaardige olie. De benen van onder naar boven mee masseren.

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

Zich niet blootstellen aan de zon na gebruik (fotosensibiliserende essentiële olie). Deze olie kan agressief zijn voor de huid : voorzichtig en sterk verdund op de huid gebruiken.

■ In de keuken : als smaakmaker voor koeken, taarten...



1 druppel, vooraf verdund in een plantaardige olie, in honing of melk.

■ Stimuleert de spijsvertering, ondermeer bij een luie spijsvertering en moeilijk verwerken van vetten



1 druppel, verdund in een koffielepel honing of op een neutrale tablet, voor de maaltijd.

■ Verzorging van de vette huid



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm doen en er 3 à 5 druppels essentiële olie bij doen en via een vochtig warm kompres aanbrengen.

De tip van de aromatherapeut

Vanwege de sterk remmende werking op vreemde kiemen, is de essentiële olie van citroen ideaal om de vertrekken van het huis te zuiveren en daarbij de weerstand van het organisme te verhogen.

CITRONNELLA (Ceylon)

Botanische naam : CYMBOPOGON NARDUS

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Poaceae

Herkomst : Azië / Sri Lanka

Gebruikte delen : bovengrondse kruid

Verkregen door : traditionele
waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : geraniol,
methyl-iso-eugenol, limoneen



ONTGEUREND

SPIJSVERTERING

SOEPEL BEWEGEN

Ontgeurt en zuivert de atmosfeer, helpt insecten en in het bijzonder muggen af te houden



30 minuten à 1 h in de leefruimte verstuiven.



30 druppels verdunnen in 100 ml plantaardige olie : aanbrengen op de ontblote huddelen.

■ Stimuleert en harmoniseert de spijsvertering



1 druppel, vooraf verdund in een lepeltje plantaardige olie of honing, voor de maaltijd.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en er 3 à 5 druppels essentiële olie bij doen : daarmee de buik masseren.

■ Draagt bij tot soepele spieren en gewrichten



30 druppels verdunnen in 100 ml plantaardige olie : de gevoelige zones mee masseren.

De tip van de aromatherapeut

Naast het traditioneel gebruik op muggen af te houden, is het verstuiven van deze essentiële olie ook ideaal om de atmosfeer te zuiveren en om een verfrissende noot aan de lucht in de leefruimten te geven.

DEN, GROVE -

Botanische naam : PINUS SYLVESTRIS

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Pinaceae

Herkomst : Frankrijk / Bulgarije

Gebruikte delen : naalden

Verkregen door : traditionele
waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : alfa-pineen,
beta-pineen, limoneen



ADEMHALING

VITALITEIT

SOEPEL BEWEGEN

ZUIVEREND

Verzacht de luchtwegen en helpt vrijer ademen



Voor een goede ademhaling : in gelijke delen met de e.o. van Eucalyptus radiata : ¼ h verstuiven in de badkamer en in de keuken, na het opstaan.



2 à 3 druppels in een kom warm water : 2 à 3 maal per dag inhaleren, gedurende een week/ 4 à 5 druppels op een papieren zakdoek en inademen.



10 à 20 druppels, vooraf verdund in een emulgator.

■ Stimulerende en verwarmende olie, verhoogt de energie en de levenskacht



1 druppel, verdund in een koffielepel honing of plantaardige olie, 1 à 2 maal per dag.



Voor een opwekkende werking, 's morgens : 30 minuten verstuiven.

BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN :

De aangegeven verdunningen respecteren en niet puur gebruiken op de huid of in het bad : irriteert. Afgeraden voor epileptici of voor mensen met een verminderde nierfunctie.



20 à 30 druppels, verdund in 100 ml plantaardige olie, in een stimulerende massage aanbrengen op de wervelkolom en op de koude extremiteiten (vingers, neus).

■ Verzacht spieren en gewichten, bevordert soepele bewegingen



20 à 30 druppels, verdund in 100 ml plantaardige olie : de gevoelige zones mee masseren.

■ Zuivert en verfrist de atmosfeer



30 min à 1 h de leefruimten verstuiven.

De tip van de aromatherapeut

Recept van een "oppepper" : 4 druppels denolie, 6 dr eucalyptus radiata, 2 dr echte lavendel en 2 dr tijm CT thymol oplossen in 100 ml van een emulgator. Daarvan telkens een koffielepel in een kom warm water brengen : inhalaties gedurende een week.

EUCALYPTUS, CITROEN -

Botanische naam : EUCALYPTUS CITRIODORA

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Myrtaceae

Herkomst : Madagascar / Brazilië

Gebruikte delen : bladeren

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : citronnellal, citronnellol



SOEPEL BEWEGEN

ZUIVEREND

GEZONDE HUID

RUSTGEVEND

Verzacht spieren en gewrichten, bevordert soepele bewegingen



Een neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, er 3 à 5 druppels essentiële olie aan toevoegen : de gevoelige zones mee masseren of aanbrengen via een vochtig warm kompres.

10 à 15 druppels in een bad, bij voorkeur vooraf verdund in een emulgator.

Verfrist en zuivert de atmosfeer ; Helpt insecten af te houden



½ h tot 1 uur in de leefruimte.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, 3 à 5 druppels essentiële olie eraan toevoegen, alleen of met evenveel essentiële olie van citronella: lokaal op de ontblote huidzones aanbrengen.

Verzacht de huid, in geval van een beschadigde, rode of geïrriteerde huid



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, er 3 à 5 druppels essentiële olie aan toevoegen : de aangedane zones mee inmasseren.

Ontspannend en rustgevend, bevordert een gezonde slaap



1 druppel, verdund in 1 koffielepel honing of plantaardige olie, of op 1 neutrale tablet, 2 maal per dag.

Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, 3 à 5 druppels essentiële olie eraan toevoegen : de plexus solaris (maagzone) en de wervelkolom mee inmasseren.

10 à 15 druppels in het bad, bij voorkeur vooraf verdund in een emulgator.

De tip van de aromatherapeut

Ideale massageolie om gevoelige spieren en gewrichten mee te masseren : wat neutrale olie in de handpalm nemen, daaraan 2 druppels citroeneucalyptus + 2 druppels lavandin super + 1 druppel wintergreen aan toevoegen : lokaal inmasseren.

EUCALYPTUS GLOBULUS

Botanische naam : EUCALYPTUS GLOBULUS

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Myrtaceae

Herkomst : Portugal

Gebruikte delen : bladeren

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : 1,8 cineol, alfa-pineen, aromadendreen, limoneen



ADEMHALING

GEZONDE HUID

ZUIVEREND

Verhoogt de weerstand van de luchtwegen en helpt de luchtwegen vrij te maken, helpt vrijer te ademen – verzacht de keel en de luchtwegen



1 druppel, verdund in een koffielepel honing of plantaardige olie, 2 à 3 maal per dag.

¼ h tot ½ h in de kamer, voor het slapengaan.

Meng de essentiële oliën van Eucalyptus globulus, Tijm CT thymol en echte lavendel : van elk 2 druppels in een kom warm water. 2 à 3 maal per dag inhaleren, gedurende één week.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 5 à 6 druppels essentiële olie aan toevoegen : de borst en de rug mee inmasseren.

Zuivert de huid; verzacht de gevoelige, rode en geïrriteerde huid



Om de geprikkelde huid te verzachten en in geval van lichte brandwonden : 40 druppels Eucalyptus globulus en 60 druppels echte lavendel, verdund in 100 ml St Jansolie. Lokaal aanbrengen.

Een tiental druppels essentiële olie aan het badwater toevoegen, vooraf verdund in een emulgator.

Zuivert en verfrist de omgevingslucht



½ h tot ½ h in de keuken en in de leefruimten.

De tip van de aromatherapeut

Vanwege de sterk ontgeurende werking, is de essentiële olie van Eucalyptus globulus zeer effectief om te verstuiwen bij keukengeurtjes (frietjes, vis...).

BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN :

Niet langdurig gebruiken via verstuiving. Niet gebruiken bij jonge kinderen onder de 8 jaar (risico op spasme van de larynx).

EUCALYPTUS RADIATA

Botanische naam : EUCALYPTUS RADIATA VAR. RADIATA

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Myrtaceae

Herkomst : Australië

Gebruikte delen : bladeren

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : 1,8 cineol, alfaterpineol



ADEMHALING

WEERSTANDSVERHOGENDE

ZUIVEREND

Verhoogt de weerstand van de luchtwegen; Helpt de luchtwegen vrij te maken en zo vrijer te ademen



1 à 3 druppels in een koffielepel honing, 2 tot 3 maal per dag.



Om gemakkelijker te ademen en de neus vrij te maken, om het huis te verfrissen : verstuiven gedurende ¼ h.



2 à 3 druppels essentiële olie in een kom warm water, 2 à 3 maal per dag inhaleren, gedurende een week.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 5 à 6 druppels essentiële olie aan toevoegen : borst en rug mee inmasseren.



10 druppels essentiële olie in het bad, bij voorkeur vooraf verdund in een emulgator.

■ **Verhoogt de natuurlijke weerstand van het organisme, In het bijzonder in de winterperiode**



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 druppels Eucalyptus radiata, 2 druppels ravintsara en 1 druppel niaouli aan toevoegen : de borst en de rug mee inmasseren, meermaal daags gedurende 2 à 3 dagen.

■ **Verfrist en zuivert de atmosfeer**



¼ h à ½ h in de leefruimten.

De tip van de aromatherapeut

Minder agressief dan de essentiële olie van Eucalyptus globulus, is Eucalyptus radiata meer aan te raden bij kinderen om winterse aanvallen af te slaan.

GEMBER

Botanische naam : ZINGIBER OFFICINALE

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Zingiberaceae

Herkomst : Madagascar / Sri Lanka

Gebruikte delen : wortelstok

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : zingibereen, betasquifellandreen, betabisaboleen, camfeen



VITALITEIT

SPIJSVERTERING

CIRCULATIE

SOEPEL BEWEGEN

SMAAKGEVEND

Algemeen stimulans, dat ook de seksuele vitaliteit bevordert



Mengeling voor meer seksuele vitaliteit : gember + citroen : van elk 1 druppel in een lepeltje honing.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen : aanbrengen in fricties op de onderbuik en op de wervelkolom.



¼ h à ½ h in de leefruimte.

■ **Stimuleert de spijsvertering, bevordert de stoelgang – Scherpt de eetlust aan**



In geval van reisziekte of misselijkheid : 1 druppel essentiële olie op een suikerklontje, 1 à 2 maal per dag, buiten de maaltijden.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 druppels e.o. aan toevoegen : lokale fricties op de buik.

BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN :

Nooit de essentiële olie van gember doseren boven 1% à 1,5% (25 à 45 druppels in 100 ml d'plantaardige olie).

■ **Helpt de lokale doorstroming te bevorderen – werkt verwarmend**



Maximaal 8 druppels in het bad , vooraf verdund in een emulgator.

■ **Draagt bij tot soepele bewegingen in geval van vermoeide spieren en gewrichten**



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 druppels e.o. aan toevoegen : de aangedane zone inmasseren.

■ **Uitstekende smaakgever voor gerechten en desserts**



1 druppel e.o., vooraf verdund in plantaardige olie of melk, toevoegen op het einde van het kookproces.

De tip van de aromatherapeut

De essentiële olie van gember kan zeer nuttig zijn bij reisziekte : enkele malen aan het flesje ruiken of enkele druppels op een absorberend stukje papier aanbrengen en nabij de ventilator in de wagen plaatsen.

HYSSOP

Botanische naam : HYSSOPUS OFFICINALIS VAR. OFFICINALIS

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Lamiaceae

Herkomst : Frankrijk

Gebruikte delen : bloeiende toppen

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : trans-linalol oxide



ADEMHALING

GEZONDE HUID

VITALITEIT

Verhoogt de weerstand van de luchtwegen, verzacht de geprikkelde luchtwegen – helpt de luchtwegen vrij te maken en zo vrijer te ademen



Alleen of in synergie met de essentiële oliën van Eucalyptus globulus, ravintsara of niauli : ¼ h à ½ h in de leefruimten en in de slaapkamer, voor het slapengaan.



2 à 3 druppels in een kom warm water, 2 à 3 maal per dag inhaleren.



**

Een tiental druppels in het bad, vooraf verdund in een emulgator.



*

Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daaraan 2 à 3 druppels essentiële olie toevoegen : lokale massage op de borst.

■ Verzacht en zuivert de huid



Voor een gezonde en gladde huid : een gezichtssauna nemen door 2 à 3 druppels essentiële olie in een kom warm water te doen.



**

Voor het verzachten van een geïrriteerde huid : een tiental druppels in het bad, vooraf verdund in een emulgator.

■ Versterkt de levenskracht, geeft meer energie en Helpt positief te blijven



¼ h à ½ h in de leefruimten.

De tip van de aromatherapeut

De essentiële olie van hyssop kan zeer bruikbaar zijn om te verstuiven in geval van stress, onzekerheid en een gevoel van beklemming.

BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN :

Deze essentiële olie wordt afgeraden voor zwangere en zogende vrouwen, voor bejaarde personen en voor kinderen onder de 12 jaar.

JENEVERSTRUIK

Botanische naam : JUNIPERUS COMMUNIS VAR. COMMUNIS

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Cupressaceae

Herkomst : Frankrijk / Oost-Europa

Gebruikte delen : jonge takken met bessen

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : alfineen, sabineen, myrceen, betapineen



ADEMHALING

WEERSTANDSVERHOOGEND

SOEPEL BEWEGEN

GEZONDE HUID

Verhoogt de weerstand van de luchtwegen, helpt de luchtwegen vrij te maken en de omgevingslucht kiemvrij te maken



**

¼ h à ½ h in de leefruimten en in de slaapkamer, voor het slapengaan.



**

2 à 4 druppels, vooraf verdund in een emulgator, in een kom warm water : inhaleren.

■ Bevordert de lichaamseliminatie en werkt zuiverend; verhoogt de weerstand van de urinewegen



*

Zuiverende lentekuur : 1 à 2 druppels, verdund op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, 1 tot 3 maal per dag, gedurende 8 dagen.



Traditioneel aangewend voor gezonde urinewegen : wat neutrale plantaardige olie in de handpalm aanbrengen, daar 2 à 4 druppels essentiële olie aan toevoegen : de onderbuik mee inmasseren.

■ Draagt bij tot soepele spieren en gewrichten



Wat arnica-olie in de handpalm nemen, daar 2 tot 4 druppels essentiële olie aan toevoegen.



**

De gevoelige zones mee inmasseren of het mengsel via een vochtig warm kompres aanbrengen.



**

Een tiental druppels essentiële olie in het bad, vooraf verdund in een emulgator.

■ Helpt sinaasappelhuid aan te pakken, verbetert de vochtbalans



30 druppels essentiële olie van venkel, 30 druppels van rozemarijn CT kamfer en 16 druppels van jeneverstruik in 100ml neutrale plantaardige olie : de aangedane zones mee inmasseren.

De tip van de aromatherapeut

De essentiële olie van jeneverstruik kan verwerkt worden in een neutrale shampoo (4 à 6 druppels) bij vette haren of kan verwerkt worden in een dagcrème (1 druppel) bij een probleemhuid met neiging tot vorming van puistjes.

BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN :

Afgeraden in geval van nieraandoeningen. Langdurig gebruik vermijden en de aangeraden doses respecteren.

KAMILLE, ECHTE -

Botanische naam : MATRICARIA CHAMOMILLA of MATRICARIA RECUTITA

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Asteraceae

Herkomst : Nepal / Hongarije

Gebruikte delen : bloemen

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : bisabololoxides A, alfabisabolol, chamazuleen



GEZONDE HUID

SPIJSVERTERING

RUSTGEVEND

ADEMHALING

Bevordert de regeneratie van de beschadigde huid, verzacht rode, geprikkelde en geïrriteerde huid – draagt bij tot soepele spieren en gewrichten.



**

Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm doen, daar 3 à 5 druppels essentiële olie aan toevoegen en de gevoelige zones er mee inmasseren; of dit mengsel via een warm vochtig kompres aanbrengen.



**



**

5 à 10 druppels, vooraf verdund in een emulgator, aan het badwater toevoegen.

■ Stimuleert de spijsvertering, verlicht oprispingen



*

1 à 2 druppels, verdund in een koffielepel honing of plantaardige olie of op een neutrale tablet, 2 maal per dag, voor de maaltijden.



**

In geval van een trage vertering of nare oprispingen: wat neutrale plantaardige olie in de handpalm doen, daar 3 à 5 druppels essentiële olie aan toevoegen: buik inmasseren of dit mengsel op een warm vochtig kompres aanbrengen.



**

■ Werkt ontspannend en rustgevend



**

5 druppels e.o. van echte kamille en 5 druppels e.o. van echte lavendel, vooraf verdund in een emulgator, aan het badwater toevoegen.

■ Helpt vrijer te ademen door de neus bij een kou of bij seizoensgebonden overgevoeligheid



**

¼ h à ½ h in de leefruimte.



**

3 à 5 druppels in een warme kom water of 2 druppels aanbrengen op je zakdoek.

De tip van de aromatherapeut

Echte kamille helpt de haren blond te houden of ze een gouden glans te geven: meng 3 druppels e.o. echte kamille en 2 druppels e.o. van citroen doorheen een dosis shampoo. Enkele minuten laten intrekken vooraleer te spoelen.

KAMILLE, ROOMSE -

Botanische naam : ANTHEMIS NOBILIS of CHAMAEMELUM NOBILE

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Asteraceae

Herkomst : Frankrijk / Hongarije

Gebruikte delen : bloemen

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen :

isobutylangelat, isobutylisobutyraat, isoamylmethacrylaat, isoamylangelat



RUSTGEVEND

GEZONDE HUID

SOEPEL BEWEGEN

SPIJSVERTERING

Ontspannend, rustgevend en harmoniserend, in geval van stress en spanningen – bevordert een gezonde slaap



¼ h voor het slapengaan.



5 à 10 druppels, vooraf verdund in een emulgator, aan het badwater toevoegen.



**

Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm doen, daar 3 à 5 druppels aan toevoegen: inmasseren ter hoogte van de wervelkolom en op de plexus solaris.

■ Verzacht de droge, de gevoelige, de rode en geïrriteerde huid



5 à 10 druppels, vooraf verdund in een emulgator, aan het badwater toevoegen.



**

Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm doen, daar 3 à 5 druppels essentiële olie aan toevoegen en de gevoelige zones er mee inmasseren; of dit mengsel via een warm vochtig kompres aanbrengen.



**

■ Draagt bij tot soepele spieren en gewrichten



5 à 10 druppels, vooraf verdund in een emulgator, aan het badwater toevoegen.



**

Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm doen, daar 3 à 5 druppels essentiële olie aan toevoegen en de gevoelige zones er mee inmasseren; of dit mengsel via een warm vochtig kompres aanbrengen.



**

■ Stimuleert de spijsvertering



*

1 à 2 druppels in honing of op een neutrale tablet, 2 maal per dag, voor de maaltijden.

De tip van de aromatherapeut

Ideale essentiële olie om bij te hebben in stresserende omstandigheden (voor een ziekenhuisopname, een examen...) of om te gebruiken bij een emotionele shock.

KANEEL

Botanische naam : CINNAMOMUM ZEYLANICUM of CINNAMOMUM VERUM

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Lauraceae

Herkomst : Madagascar / Sri Lanka

Gebruikte delen : schors

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen :

cinnamaldehyde, eugenol, iso-eugenol, cinnamylacetaat



WEERSTANDSVERHOOGEND

VITALITEIT

GEZONDE HUID

Breed weerstandsverhogend tegen vreemde kiemen



Om te afweer te verhogen voor een winter zonder zorgen : drink een glas warm water, waarin men een uitgeperste halve citroen en een eetlepel honing doet met daarin een druppel e.o. van kaneel.

**



¼ h à ½ h in de leefruimte, om de atmosfeer te zuiveren.

**

■ Versterkt, geeft meer geestelijke energie - helpt een positieve instelling te behouden



In geval van zwarte gedachten, voor meer geestelijke veerkracht : 10 druppels kaneelolie met 20 druppels marjoleinolie : ½ h à 1h verstuiven.

**

■ Helpt de vette huid te zuiveren, verzacht irritaties van huid en nagels, verlicht insectensteken



15 à 30 druppels in 100 ml neutrale plantaardige olie : lokaal inmasseren of via een warm vochtig kompres aanbrengen.



De tip van de aromatherapeut

Kaneel, gekend om zijn verwarmende en kruidenige smaak, wordt erg gewaardeerd om smaak te geven aan thees, kruideninfusies of taarten : 1 druppel kaneel, vooraf verdund in honing.

BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN :

Bij lokale aanwending, kaneelolie enkel verdund gebruiken. Er wordt aangeraden bij het eerste gebruik deze olie te testen door er een klein beetje van op de huid te doen (elleboogplooï, pols).

KARDAMOM

Botanische naam : ELLETARIA CARDAMOMUM

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Zingiberaceae

Herkomst : Guatemala, Indië

Gebruikte delen : zaden (vrucht)

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen :

terpenylacetaat, 1,8 cineol, linalol



SPIJSVERTERING

SMAAKGEVEND

ADEMHALING

ZUIVEREND

VITALITEIT

Stimuleert de spijsvertering, bevordert de darmlediging, verlicht bij opgeblazen gevoel en oprispingen – geeft een frisse adem



1 à 2 druppels verdund op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, 1 à 2 maal per dag.

**



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm doen en er 5 à 10 druppels essentiële olie bij doen, daarmee de buik masseren.

■ In de keuken : om een gerecht of thee op smaak te brengen...



1 à 2 druppels, vooraf verdunnen in een koffielepel honing of melk.

**

■ Weerstandsverhogend, verzacht de luchtwegen en helpt vrijer te ademen



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm doen en er 5 à 10 druppels essentiële olie bij doen : daarmee rug en borst inmasseren.

■ Om de atmosfeer te zuiveren



½ h à 1h in de leefruimte verstuiven.

■ Versterkend en verfrissend, ideaal voor een opwekkend bad



15 à 20 druppels essentiële olie puur of in een mengsel met gelijke delen van kruidnagel, rozemarijn of bergbonekruid : vooraf verdund in een emulgator, aan het badwater toevoegen.

*

De tip van de aromatherapeut

Deze essentiële olie is zeer efficiënt in mondbaden voor een frisse en aangename adem : 1 à 2 druppels mengen in een lepeltje honing en dit vervolgens in lauw water verdunnen.

KRUIDNAGEL

Botanische naam : EUGENIA CARYOPHYLLATA of SYZYGIUM AROMATICUM

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Myrtaceae

Herkomst : Madagascar

Gebruikte delen : bloemknoppen, gedroogd aan de lucht of "kruidnagelen"

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : eugenol, eugenylacetaat



WEERSTANDSVERHOOGEND

ADEMHALING

VITALITEIT

SMAAKGEVEND

Breed weerstandsverhogend, helpt vreemde indringers afweren in de mond, de keel en rond de tanden



Bevordert de mondhygiëne : enkele druppels verdunnen in een emulgator, en dit in een ½ glas water brengen ; daarmee de mond spoelen.



Om de vette huid te zuiveren : stomen met 2 à 4 druppels in een kom warm water.

Verhoogt de natuurlijke weerstand van het organisme



*

1 druppel op een suikerkklontje of in honing, 's morgens.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 1 à 2 druppels essentiële olie aan toevoegen : lokale massage op de borst en de rug.

BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN :

De essentiële olie van kruidnagel kan de huid prikkelen : voor elke toepassing, eerst de tolerantie van de huid testen (pols of elleboog).

Algemeen stimulans : verhoogt de energie en de levenskracht bij vermoeidheid en lusteloosheid



**

2 à 4 druppels in een kom warm water : inhaleren.



*

1 druppel op een suikerkklontje of in honing, 's morgens.

In de keuken, als smaakgever voor soepen, stoofpotjes en marinades



*

1 druppel, vooraf verdund in wat plantaardige olie of in wat melk.

De tip van de aromatherapeut

Kruidnagelolie is vooral bekend om de verzachtende werking in geval van tandaandoeningen (bv. om tandvleesaandoeningen en cariës te verzachten voor men bij de tandarts kan) : 1 à 2 druppels op een watje en lokaal toepassen gedurende enkele minuten.

LAURIER

Botanische naam : LAURUS NOBILIS

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Lauraceae

Herkomst : Frankrijk / Balkan / Marokko

Gebruikte delen : bladeren

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : 1,8 cineol, limoneen, linalol, terpenylacetaat



ADEMHALING

SOEPEL BEWEGEN

GEZONDE HUID

RUSTGEVEND

Sterk weerstandsverhogend, versterkt een verzwakt afweervermogen tijdens de winter, verzacht de luchtwegen en helpt vrijer te ademen



**

1 à 2 druppels in een lepeltje honing, twee maal per dag.



2 à 3 druppels in een kom warm water : om te inhaleren.



*

Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 3 druppels laurierolie en 3 druppels e.o. van ravintsara aan toevoegen : de borst en bovenrug mee inmasseren.

Draagt bij tot soepele bewegingen en verzacht gevoelige spieren en gewrichten



*

Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 3 à 5 druppels essentiële olie aan toevoegen : de gevoelige zones mee frictioneren.

BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN :

Op deze essentiële olie kan de huid allergisch reageren : voor gebruik de tolerantie voor deze olie op de huid testen.

Verhoogt de weerstand van de huid en de nagels



Bij een huid met neiging tot puistjes : 2 à 3 druppels in een kom warm water, in een gezichtssauna.



*

In geval van puistjes en mee-eters of bij nagelproblemen : 3 à 5 druppels verdunnen in plantaardige jojoba-olie : lokale massage.

Ontspannt en harmoniseert de geest



*

In geval van beklemd gevoel en zwarte gedachten : wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 3 à 5 druppels essentiële olie aan toevoegen : de plexus (maagzone) mee masseren en de wervelkolom.

De tip van de aromatherapeut

Laurier, onmisbaar ingrediënt in de mediterrane keuken, kan uw gerechten en sauzen op smaak brengen : 1 tot 2 druppels, vooraf verdund in wat melk of wat plantaardige olie.

LAVENDEL, ECHTE -

Botanische naam : LAVANDULA ANGUSTIFOLIA of LAVANDULA VERA

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Lamiaceae

Herkomst : Frankrijk / Oekraïne / Moldavië

Gebruikte delen : bloeiende toppen

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : linalylacetaat, linalol, cis - en trans beta-ocimeen



RUSTGEVEND

GEZONDE HUID

SOEPEL BEWEGEN

ZUIVEREND

Ontspannend en rustgevend, helpt een gezonde slaap inleiden en een positieve instelling behouden



1 à 2 druppels, verdund in een lepeltje honing, 2 à 3 maal per dag, tussen de maaltijden.



¼ h in de slaapkamer, voor het slapengaan.



10 à 15 druppels, vooraf verdund in een emulgator, in een warm bad, voor het slapengaan.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 5 à 15 druppels aan toevoegen ; de plexus (maagzone) mee masseren en de wervelkolom.

■ Verzacht, zuivert en bevordert herstel van de huid



Bij geprikkelde huid of lichte brandwonden : 100 à 120 druppels in 100 ml St. Jansolie : lokaal masseren of het mengsel aanbrengen via een vochtig warm kompres.



10 à 15 druppels, vooraf verdund in een emulgator.

■ Draagt bij tot soepele spieren en gewrichten – helpt in het bijzonder spieren ontspannen



10 à 15 druppels, vooraf verdund in een emulgator.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 5 à 15 druppels essentiële olie aan toevoegen : lokaal inmasseren.

■ Verfrist en zuivert de atmosfeer – helpt muggen te verdrijven



¼ h à ½ h in de leefruimten.

De tip van de aromatherapeut

De essentiële olie van lavendel is onmisbaar in de huisapotheek en kan tevens een originele toets aan uw dessert of sorbet geven : 1 à 2 druppels vooraf verdund in wat melk, honing of plantaardige olie.

LAVANDIN SUPER

Botanische naam : LAVANDULA X SUPER

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Lamiaceae

Herkomst : Frankrijk / Spanje

Gebruikte delen : bloeiende toppen

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : linalylacetaat, linalol



RUSTGEVEND

SOEPEL BEWEGEN

GEZONDE HUID

ZUIVEREND

Ontspannend en rustgevend, nuttig in geval van stress en rusteloosheid, bevordert een gezonde slaap



1 à 2 druppels in een lepeltje honing, 2 à 3 maal per dag, tussen de maaltijden.



¼ h in de slaapkamer, voor het slapengaan.



10 à 15 druppels, vooraf verdund in een emulgator, in een warm bad, voor het slapengaan.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 5 à 10 druppels aan toevoegen : de plexus (maagzone) mee masseren en de wervelkolom.

■ Ontspant gespannen en vermoeide spieren, draagt bij tot soepele spieren en gewrichten



10 à 15 druppels, vooraf verdund in een emulgator.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 5 à 10 druppels essentiële olie aan toevoegen : de gevoelige zones mee inmasseren.

■ Reinigt, zuivert, verzacht en regenereert de huid



In geval van geprikkelde huid of lichte brandwonden : 100 à 120 druppels in 100 ml St. Jansolie. Lokaal inmasseren of aanbrengen op een warm vochtig kompres.





10 à 15 druppels, vooraf verdund in een emulgator.

**

■ Verfrist en zuivert de atmosfeer



¼ h à ½ h in de leefruimten.

De tip van de aromatherapeut

Minder duur en minder subtiel van aroma, heeft deze olie dezelfde eigenschappen als echte lavendel. Ideaal om te verstuiven, zorgt voor welbevinden en sereniteit.

LEMONGRASS

Botanische naam : CYMBOPOGON CITRATUS

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Poaceae

Herkomst : Madagascar / Zuid-Afrika / Indië

Gebruikte delen : bovengrondse kruid

Verkregen door : traditionele
waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : geranial,
neral, geranylacetaat



CIRCULATIE

RUSTGEVEND

SPIJSVERTERING

ZUIVEREND

Ondersteunt de circulatie en helpt bij de aanpak van sinaasappelhuid



50 à 60 druppels verdund in 100 ml jojoba-olie : de aangedane zones mee masseren.

■ Ontspannend en rustgevend, zorgt voor sereniteit



¼ h à ½ h in de leefruimten.



Alleen of met gelijke delen e.o. van echte lavendel of marjolein : wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen : de plexus (maagzone) en wervelkolom mee masseren.

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

Deze essentiële olie niet puur op de huid aanbrengen, want ze is prikkelend : ze steeds verdunnen in een plantaardige olie (maximum 120 druppels in 100 ml d'plantaardige olie).

■ Stimuleert en harmoniseert de spijsvertering, in het bijzonder bij een trage spijsvertering



1 druppel in een lepeltje honing, 2 à 3 maal per dag.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen. De buik mee masseren.

■ Zuivert de atmosfeer en helpt slechte geuren verdrijven



Alleen of met pepermunt : ¼ h à ½ h in de leefruimten.

De tip van de aromatherapeut

Lemongrass is ideaal om te gebruiken voor een stimulerende en verfrissende massage (een dertigtal druppels e.o. in 100ml jojoba-olie) of in een harmoniserende shampoo bij vette haren (1 à 2 druppels in de shampoo verwerken).

MANDARIJN

Botanische naam : CITRUS RETICULATA

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Rutaceae

Herkomst : Italië / USA

Gebruikte delen : verse schil

Verkregen door : mechanische
koude persing

Voornaamste bestanddelen : limoneen,
gammaterpineen



RUSTGEVEND

SPIJSVERTERING

SMAAKGEVEND

Ontspannend en rustgevend, draagt bij tot een herstellende slaap; ideaal bij rusteloosheid en beklemd gevoel



1 à 2 druppels, verdund in een lepel honing, aan een kruidenthee toevoegen, 's avonds voor het slapengaan.



Voor een stemmige « cocooning » : ¼ h à ½ h in de leefruimten en in de slaapkamer, voor het slapengaan.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen : de plexus solaris (maagzone) of de voetzool mee inmasseren.



5 à 10 druppels, verdund in een emulgator, aan het bad toevoegen

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

Dit is een fotosensibiliserende essentiële olie : na gebruik zich niet blootstellen aan de zon. Bij uitwendig gebruik enkel aanwenden in de gepaste verdunding.

■ Stimuleert de spijsvertering en de darmwerking



In geval van zwaartegevoel, van opgeblazen gevoel en van hik : 1 à 2 druppels essentiële olie op een suikerklontje, 2 à 3 maal per dag.

■ In de keuken : als smaakgever voor desserts en kruidenthee



1 à 2 druppels, vooraf verdund in honing, in plantaardige olie of in melk.

De tip van de aromatherapeut

Omdat de geur zeer sterk wordt gewaardeerd door kinderen, is ze ideaal om te verstuiven en de rusteloze geesten ervan te kalmeren.

MARJOLEIN, ECHTE -

Botanische naam : ORIGANUM MAJORANA

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Lamiaceae

Herkomst : Egypte

Gebruikte delen : bovengrondse bloeiend kruid

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen :

terpineen-1-ol-4, gammaterpineen



RUSTGEVEND

SOEPEL BEWEGEN

ADEMHALING

Ontspannend en harmoniserend, is deze olie ideaal bij stress, rusteloosheid en beklemming



1 à 2 druppels, verdund in een koffielepel honing of plantaardige olie, 2 maal per dag, voor de maaltijden.



Voor een vredige slaap : ¼ h à ½ h in de slaapkamer, voor het slapengaan.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, er 4 à 5 druppels essentiële olie aan toevoegen : de plexus en de buik mee masseren, vooral bij spanningen in de buik en hoge drukwaarden.

■ Helpt gespannen spieren ontspannen; draagt bij tot soepele spieren en gewrichten



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 4 à 5 druppels essentiële olie eraan toevoegen : lokaal masseren of aanbrengen via een vochtig warm kompres.



■ Verhoogt de weerstand van de luchtwegen



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 4 à 5 druppels essentiële olie eraan toevoegen : de keel, borst en bovenrug mee inmasseren.



3 à 4 druppels in een kom warm water : inhaleren.

De tip van de aromatherapeut

Wordt al heel lang gebruikt in de keuken om gerechten op smaak te brengen (1 druppel verdund in melk of wat plantaardige olie) en bevordert hiermee tegelijk de spijsvertering.

BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN :

Deze essentiële olie kan de huid irriteren : de aangegeven verdunningen respecteren.

MIRTE ct myrtenylacetaat

Botanische naam : MYRTUS COMMUNIS CT MYRTENYLACETAT

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Myrtaceae

Herkomst : Marokko / Tunisië

Gebruikte delen : bladeren

Verkregen door : traditionele

waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : 1,8 cineol, myrtenylacetaat, alfafineen



CIRCULATIE

ADEMHALING

SPIJSVERTERING

Ondersteunt de circulatie – draagt bij tot mooie, lichte en energieke benen



10 druppels mirtolie mengen met 10 druppels e.o. van cipres en 5 druppels pepermuntolie. Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm doen en 6 druppels van dit mengsel eraan toevoegen : de benen van onder naar boven masseren.

■ Verhoogt de weerstand van het organisme, verzacht de luchtwegen – helpt de luchtwegen vrij te maken



1 druppel in een koffielepel honing, 3 maal per dag.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 5 à 10 druppels essentiële olie aan toevoegen : lokale massage op de borst, rug en keel.



3 à 5 druppels mirtolie + 10 druppels Eucalyptus radiata + 10 druppels grove den : ¼ h in de slaapkamer, voor het slapengaan.



2 à 3 druppels mirt in een kom warm water : inhalatie.

■ Bevordert de spijsvertering, verlicht een gespannen spijsvertering.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 5 à 10 druppels essentiële olie aan toevoegen : de polsen en voetzolen mee inmasseren.

De tip van de aromatherapeut

De essentiële olie van mirt wordt traditioneel aangewend voor een beter plascomfort van de rijpere man : wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, er 5 à 10 druppels essentiële olie in verwerken en de onderbuik mee inmasseren.

NIAOULI

Botanische naam : MELALEUCA QUINQUENERVIA CT CINEOL
of MELALEUCA VIRIDIFLORA

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

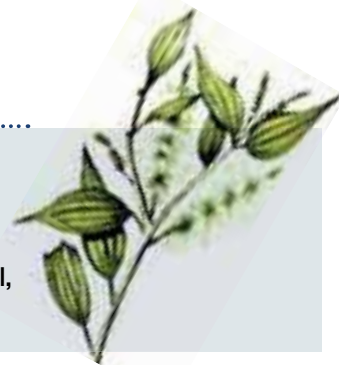
Familie : Myrtaceae

Herkomst : Madagascar

Gebruikte delen : bladeren

Verkregen door : traditionele
waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : 1,8 cineol,
alfapineen



WEERSTANDSVERHOOGEND

ADEMHALING

CIRCULATIE

Verhoogt de weerstand van het organisme, helpt in de strijd tegen vreemde indringers



1/4 h à 1/2 h in de leefruimte, om de lucht kiemvrij te maken.



Om de huid te zuiveren bij onreine huid, zonnegloed... / Voor het aanzuiveren van de urinewegen : 5 druppels in een kom warm water : op kompres of via spoelingen. 3 maal per dag herhalen.



5 à 10 druppels, verdund in een emulgator, in het bad.

Verhoogt de afweer van de luchtwegen, helpt de luchtwegen vrij te maken en vrijer te ademen.



1 à 2 druppels essentiële olie in een koffielepel honing, 's morgens en 's avonds.



4 druppels van niaouli, echte lavendel, tijm CT thymol en grove den in 100 ml plantaardige olie : in massage op de borst.



3 à 5 druppels in een kom warm water / 2 druppels niaouli, echte lavendel, tijm CT thymol en grove den op een papieren zakdoek en daar regelmatig aan snuiven in de loop van de dag.

Ondersteunt de circulatie en draagt zo bij tot het comfort van zware de benen, die lichter gaan aanvoelen



Voor lichte en mooie benen : wat plantaardige jojoba-olie in in de handpalm nemen, daar 4 à 5 druppels de niaouli aan toevoegen : de benen mee masseren of het mengsel via een vochtig warm kompres aanbrengen.



De tip van de aromatherapeut

Als versterkend en zuiverend middel voor de huid, is deze olie geschikt voor de dagelijkse verzorging van de huid : 1 druppel in je dagelijkse portie dagcrème verwerken.

ORANJESCHIL (Zoete sinaasappel)

Botanische naam : CITRUS SINENSIS

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Rutaceae

Herkomst : Costa Rica / Italië

Gebruikte delen : verse schil

Verkregen door : mechanische koude persing

Voornaamste bestanddelen : limoneen



RUSTGEVEND

ZUIVEREND

SPIJSVERTERING

SMAAKGEVEND

Ontspannend en rustgevend



1/2 h à 1 h in de leefruimte en de slaapkamer, voor het slapengaan.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 1 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen : in lokale massage op de plexus solaris (maagzone).



Versterkend en ontspannend bad : 4 à 5 druppels, verdund in een emulgator, in een warm bad.

Zuivert en ontgeurt de atmosfeer



Om de omgevingslucht kiemvrij te maken en er een aangenaam citrusaroma aan te geven : verstuiven gedurende 1/2 h à 1 h.

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

Dit is een fotosensibiliserende essentiële olie : na gebruik zich niet blootstellen aan de zon. Kan de huid prikkelen in een te hoge doses.

Stimuleert de spijsvertering, bij een trage vertering of een zwaar gevoel



1 druppel, vooraf verdund in lepeltje honing, na de maaltijd, 3 maal per dag.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 1 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen : de buik mee masseren.

In de keuken : smaakgever voor desserts en kruidenthee...



1 druppel, vooraf verdund in honing, wat plantaardige olie of melk.

De tip van de aromatherapeut

Omdat de geur sterk gewaardeerd wordt door kinderen, is deze olie interessant om te verstuiven in de slaapkamer, om overactieve kinderen tot rust te brengen en de slaap te bevorderen, terwijl tegelijk ook de lucht gezuiverd wordt.

OREGANO

Botanische naam : ORIGANUM COMPACTUM

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Lamiaceae

Herkomst : Marokko

Gebruikte delen : bladeren

Verkregen door : traditionele

waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : fenolen :

carvacrol en thymol



WEERSTANDSVERHOOGEND

ADEMHALING

VITALITEIT

Verhoogt de weerstand van het organisme, helpt vreemde indringers af te houden



1 druppel verdund in een neutrale plantaardige olie of in een lepeltje honing, 1 à 2 maal per dag.



Om de omgevingslucht kiemvrij te maken : maximaal 3 druppels essentiële olie met 50 druppels de ravintsara : ¼ h à ½ h verstuiven.



Voor het aanzuiveren van de urinewegen/ voor het zuiveren en verzachten van de gekloven en gebarsten huid: maximaal 30 druppels essentiële olie verdunnen in 100 ml van een neutrale plantaardige olie : via lokale massage of op kompressen.



Verhoogt de weerstand van de luchtwegen



Maximaal 3 druppels essentiële olie oregano met 50 druppels Eucalyptus radiata : ¼ h à ½ h verstuiven.



Maximaal 30 druppels essentiële olie van oregano alleen, of met een gelijke hoeveelheid e.o. van Eucalyptus radiata of ravintsara, verdunnen in 100 ml van een neutrale plantaardige olie : op de borst en de rug inmasseren.

Versterkt en geeft meer energie, in geval van fysieke en geestelijke vermoeidheid



Maximaal 3 druppels essentiële olie oregano met 50 druppels de ravintsara : ¼ h à ½ h verstuiven.

BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN :

Dit is een dermocaustische essentiële olie : uitwendig enkel op een kleine oppervlakte en sterk verdund toe te passen. Noot puur op de huid aanbrengen. Ook bij oraal gebruik moet deze olie sterk verdund worden. Niet geschikt voor baden.

De tip van de aromatherapeut

Een essentiële olie om mee te nemen op reis in tropische gebieden om zich te beschermen tegen vreemde kiemen.

PALMAROSA

Botanische naam : CYMBOPOGON MARTINII VAR. MOTIA

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Poaceae

Herkomst : Madagascar / Indië

Gebruikte delen : bovengrondse kruid

Verkregen door : traditionele

waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : geraniol,

geranylacetaat



GEZONDE HUID

WEERSTANDSVERHOOGEND

RUSTGEVEND

Zuivert en regeneert de huid, draagt bij tot een gezonde flora op de huid; ondermeer bij roodheid, irritaties en vreemde kiemen (atleetvoeten, puistjes en mee-eters)



Wat plantaardige jojoba-olie in de handpalm nemen, daar 5 à 10 druppels essentiële olie aan toevoegen : op de aangedane zones inmasseren. Helpt de huid te hydrateren, te regenereren en in evenwicht te brengen : één druppel e.o., eventueel met één druppel rozemarijn CT verbenon in een dagcrème of in een lotion.



Aromatisch, ontspannend en zuiverend bad : 15 à 20 druppels, vooraf verdund in een emulgator.

Ontspannend en rustgevend in geval van beklemming of prikkelbaarheid



¼ h à ½ h in de leefruimten en in de slaapkamer, voor het slapengaan.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, er 5 à 10 druppels essentiële olie aan toevoegen : de plexus solaris (maagzone) mee inmasseren.

Verhoogt de weerstand van het organisme en helpt de luchtwegen vrijer te maken



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, er 5 à 10 druppels essentiële olie aan toevoegen : de plexus solaris (maagzone) mee inmasseren.



Om de omgevingslucht kiemvrij te maken en vrijer te ademen : ¼ h à ½ h.

De tip van de aromatherapeut

Verzorging van de probleemhuid : 10 druppels e.o. van palmarosa + 5 druppels roosgeranium + 5 druppels tea tree mengen in 2 soeplepels plantaardige zoete amandelolie : aanbrengen op het gezicht, waarbij de contouren van de ogen worden vermeden. Gedurende 10 minuten laten inwerken vooraleer af te vegen.

PATCHOULI

Botanische naam : POGOSTEMON CABLIN

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Lamiaceae

Herkomst : Indonesië

Gebruikte delen : bladeren

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : patchoulol, alfa- en betabulneseen, alfa-guaieen



CIRCULATIE

GEZONDE HUID

SPIJSVERTERING

Ondersteunt de circulatie in de benen



Voor lichte benen : 10 druppels van patchouli, van citroenolie en roosgeranium in 100 ml zoete amandelolie. Zachtjes masseren van onder naar boven, 's avonds voor het slapengaan.



10 druppels, vooraf verdund in een emulgator.

■ Zuivert en regeneert de huid, draagt bij tot een gave huid



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 3 à 5 druppels essentiële olie aan toevoegen : lokale massage.



10 druppels, vooraf verdund in een emulgator.



Voor een gezonde gezichtshuid : 2 à 4 druppels verdund in wat honing, verwerkt in een kom warm water : via een gezichtssauna.

■ Draagt bij tot een gezonde spijsvertering



Voor meer veerkracht en een goede spijsvertering : 1 à 2 druppels in een lepeltje honing, 's morgens.



Stimuleert de spijsvertering : wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 3 à 5 druppels essentiële olie aan toevoegen : de buik mee masseren.

De tip van de aromatherapeut

Ook gekend om zijn "lustopwekkende" eigenschappen, geeft de essentiële olie van patchouli, met zijn gekende geur, in lage doses (maximaal 0,5%), een warme en oosterse toets aan parfums en cosmetische bereidingen.

PEPERMUNT

Botanische naam : MENTHA X PIPERITA

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Lamiaceae

Herkomst : Frankrijk / Indië

Gebruikte delen : bovengronds bloeiend kruid

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : menthol, menthone



VITALITEIT

SPIJSVERTERING

GEZONDE HUID

ADEMHALING

Algemeen stimulerend middel : versterkt op geestelijk en lichamelijk vlak, in geval van vermoeidheid



Voor een examen, een sollicitatie... : een druppel op een suikerklontje of in honing.



In combinatie met cipres- of citroenolie, voor een versterkend aroma : ¼ h verstuiven.

■ Stimuleert en ontspant de spijsvertering, ondersteunt de functie van de lever



Voor een betere spijsvertering (trage vertering, nare oprispingen) : een druppel op een suikerklontje of in honing, na de maaltijd, 1 à 2 maal per dag.



Bij misselijkheid en reisziekte : 3 à 4 druppels in een verstuiver voor de wagen of op een papieren zakdoek nabij de ventilator te plaatsen.

■ Verzacht de gevoelige, rode of geprikkelde huid



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 1 à 2 druppels essentiële olie aan toevoegen : lokale aanwending.

■ Zuivert en verhoogt de weerstand van de luchtwegen



In combinatie met rozemarijn CT kamfer of echte lavendel : ¼ h à ½ h.



3 à 4 druppels op een papieren zakdoek er daar in de loop van de dag aan snuiven.

De tip van de aromatherapeut

Voor een frisse en aangename adem : 1 druppel pepermuntolie en 1 druppel citroenolie in een lepeltje olijfolie : 3 maal per dag, voor de maaltijden (niet langer dan één week).

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

Sterk verdunnen bij uitwendig gebruik. Nooit in bad gebruiken, vanwege het risico op een koudeshock. 's Avonds niet gebruiken : kan de slaap verhinderen.

PETITGRAIN (Bittere sinaasappel)

Botanische naam : CITRUS AURANTIUM VAR. AMARA

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Rutaceae

Herkomst : Paraguay

Gebruikte delen : bebladerde takken

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : linalylacetaat, linalol



RUSTGEVEND

ADEMHALING

SOEPEL BEWEGEN

SMAAKGEVEND

Ontspannt en harmoniseert de geest, draagt bij tot een positieve instelling



Voor een gezonde slaap en een ontspannen vertering : 10 à 20 druppels verdund in 100 ml neutrale plantaardige olie : massage van de wervelkolom en de voetzolen.



¼ h à ½ h, voor het slapengaan.

■ Verzacht en ontspant de luchtwegen, helpt vrijer te ademen



10 à 20 druppels essentiële olie in 100 ml van een neutrale plantaardige olie : lokale aanwending op de keel en de borst.

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

Fotosensibiliserende essentiële olie : na gebruik zich niet blootstellen aan de zon.



¼ h à ½ h, voor het slapengaan.

**

■ Draagt bij tot soepele spieren en gewrichten, ontspant



10 à 20 druppels verdund in 100 ml van een neutrale olie : lokaal inmasseren of aanbrengen via een vochtig warm kompres.



**

De tip van de aromatherapeut

De e.o. van bittere sinaasappel draagt bij tot een kiemvrije huid en helpt ze te regenereren : ze is dus ideaal voor de jeugdige probleemhuid : een druppel verwerken in een dagcrème, lokaal aan te wenden.

POMPELMOES - Grapefruit

Botanische naam : CITRUS X PARADISI

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Rutaceae

Herkomst : Italië / Argentinië / Zuid-Afrika / Israël

Gebruikte delen : verse schil

Verkregen door : eerste koude persing

Voornaamste bestanddelen : limoneen



ONTGEUREND

VITALITEIT

GEZONDE HUID

SMAAKGEVEND

SPIJSVERTERING

Ongeurt en zuivert de atmosfeer



Om slechte geuren te elimineren en de omgevingslucht kiemvrij te maken : 30 minuten, 2 maal per dag.

■ Vitaliseert, verhoogt de levenslust en draagt bij tot een positieve instelling



20 à 30 druppels essentiële olie, alleen of in combinatie met 20 druppels echte lavendel, verdunnen in 100 ml van een neutrale plantaardige olie : de rug en de plexus solaris mee masseren.



Revitaliserend en ontspannend bad : 10 à 15 druppels, vooraf verdund in een emulgator.

■ Stimuleert de spijsvertering, bevordert de stoelgang – Scherpt de eetlust aan



1 druppel, verdund in een koffielepel honing of plantaardige olie, 1 à 3 maal per dag.

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

Fotosensibiliserende essentiële olie : na gebruik zich niet blootstellen aan de zon.

■ Verstevigt en zuivert de huid – draagt bij tot glanzende en gezonde haren



Wat plantaardige jojoba-olie in de handpalm nemen, daar 5 à 10 druppels essentiële olie aan toevoegen, of 1 druppel verwerken in een dagcrème.

Voor het verstevigen van de haren en om ze mooier te maken : 1 à 2 druppels in een lotion verwerken.

■ In de keuken : smaakmaker van desserts, kruidenthees...



1 druppel, vooraf verdund in wat honing, wat plantaardige olie of melk.

*

De tip van de aromatherapeut

Olie voor de « sinaasappelhuid » : 20 druppels e.o. van grapefruit + 20 druppels rozemarijn CT kamfer + 15 druppels druppels venkel + 8 druppels roosgeranium bourbon. Dit mengsel verdunnen in 100 ml plantaardige olie en de benen mee masseren van onder naar boven.

RAVINTSARA

Botanische naam : CINNAMOMUM CAMPHORA CT CINEOL

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Lauraceae

Herkomst : Madagascar

Gebruikte delen : bladeren

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : 1,8 cineol, sabineen, alfaterpineol



WEERSTANDSVERHOOGEND

ADEMHALING

VITALITEIT

Verhoogt sterk de weerstand van het organisme, helpt af te rekenen met vreemde belagers



Voor een winter zonder zorgen : 1 h verstuiven.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 4 druppels essentiële olie van ravintsara aan toevoegen : massage op de borst en de voetzolen, 's morgens en 's avonds.
Mengsel : 2 druppels ravintsara, 2 druppels Eucalyptus radiata en 1 druppel niaouli, verdunnen in een beetje plantaardige olie : in fricties op de rug en de borst, 's morgens en 's avonds.

Verhoogt de weerstand van de luchtwegen, helpt de luchtwegen vrij te maken en vrijer te ademen



1 à 3 druppels in een koffielepeltje honing of op een suikerklontje, 2 à 3 maal per dag.



4 à 5 druppels in een kom warm water : 2 à 3 maal per dag inhaleren, gedurende een week.
Seizoensgebonden verschijnselen : 4 à 5 druppels op een zakdoek, regelmatig aan snuiven.



15 à 20 druppels in het bad, vooraf verdund in een emulgator, voor het slapengaan.

Stimuleert, helpt een positieve instelling behouden, bevordert een kwaliteitsvolle slaap en helpt zo beter in een goede conditie te blijven



1 h verstuiven, 's morgens en 's avonds.



Wat zoete amandelolie in de handpalm nemen, daar 3 à 4 druppels essentiële olie aan toevoegen : de plexus solaris (maagzone) en de wervelkolom mee masseren.

De tip van de aromatherapeut

Dit is de ideale essentiële olie voor de winter, die de natuurlijke weerstand tegen vreemde kiemen verhoogt.

ROOSGERANIUM

Botanische naam : PELARGONIUM X ASPERUM

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Geraniaceae

Herkomst : Madagascar, Zuid-Afrika, Egypte

Gebruikte delen : bloeiende toppen

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : citronnellol, geraniol, linalol



GEZONDE HUID

RUSTGEVEND

SOEPEL BEWEGEN

ZUIVEREND

Draagt bij tot een soepele, elastische en stevige huid



100 à 120 druppels in 100 ml zoete amandelolie of avocado-olie. 2 maal per dag de huid mee masseren.



15 à 20 druppels, verdund in een emulgator, in het bad.

Zuivert, verzacht en regeneert de beschadigde en geïrriteerde huid



Ter verzorging van de beschadigde huid (huidaandoeningen, sneetjes, lichte brandwonden...) : 100 à 120 druppels verdunnen in 100 ml zoete amandelolie en enkele druppels van dit mengsel aanbrengen op de huid of via een vochtig warm kompres.



Voor het zuiveren van de huid : een tiental druppels in een kom warm water, daarmee stomen.

Ontspannend en rustgevend, vooral bij stress, vermoeidheid en melancholie



½ h à 1 h in de leefruimten en in de slaapkamer, voor het slapengaan.

Verlicht gevoelige spieren en gewrichten



100 à 120 druppels in 100 ml zoete amandelolie of avocado-olie. In lokale massage.

Zuivert en parfumeert de atmosfeer



Puur of in een mengsel met de essentiële olie van citronnella : 30 minuten tot 1 h in de leefruimten.

De tip van de aromatherapeut

Met zijn bloemige parfum is deze olie ideaal als een aangenaam, verzorgende olie voor een vette huid : 60 druppels roosgeranium + 10 druppels cisteroos in 100 ml plantaardige jojoba-olie.

ROZEMARIJN CT KAMFER

Botanische naam : ROSMARINUS OFFICINALIS CT CAMPHOR

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Lamiaceae

Herkomst : Portugal / Frankrijk / Spanje

Gebruikte delen : bloeiende toppen

Verkregen door : traditionele

waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : kamfer,

1,8 cineol, camfeen, alfa-pineen



SOEPEL BEWEGEN

CIRCULATIE

VITALITEIT

SPIJSVERTERING

Verlicht gevoelige spieren en gewrichten, Ontspant gespannen spieren – werkt verwarmend



Ter voorbereiding van of na een sportieve inspanning; om gespannen spieren te ontspannen : wat St. Jansolie in de handpalm nemen, daar 5 à 10 druppels essentiële olie aan toevoegen : lokale massage.



Ontspannend en verwarmend bad : 15 à 20 druppels verdund in een emulgator, in het bad.

Ondersteunt de circulatie en draagt zo bij tot een beter comfort van zware benen



1 druppel, verdund in een koffielepel honing of plantaardige olie, 1 à 3 maal per dag.



Voor mooie en lichte benen : wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 5 à 10 druppels essentiële olie aan toevoegen : lokale massage.

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

Niet te gebruiken door epileptici en mensen die gevoelig zijn aan kamfer. Afgeraden gedurende de zwangerschap en het zogen.

Stimulerende en versterkende olie, verhoogt de levenslust en verbetert het concentratievermogen



Gedurende 1h, in de leefruimten.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 5 à 10 druppels essentiële olie aan toevoegen : masseren over de wervelkolom.

Stimuleert de spijsvertering, in het bijzonder bij copieuze en vette maaltijden



Bij overdreven spanning in de spijsvertering : wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 5 à 10 druppels essentiële olie aan toevoegen : de buik mee masseren.

De tip van de aromatherapeut

Voor meer stevigheid en veerkracht van vale en slappe haren : wat druppels in je shampoo verwerken.

ROZEMARIJN CT VERBENON

Botanische naam : ROSMARINUS OFFICINALIS CT VERBENONE

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Lamiaceae

Herkomst : Frankrijk / Zuid-Afrika

Gebruikte delen : bloeiende toppen

Verkregen door : traditionele

waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : verbenon,

1,8 cineol, alfa-pineen



SPIJSVERTERING

ADEMHALING

RUSTGEVEND

GEZONDE HUID

Ondersteunt de leverwerking, stimuleert de spijsvertering – bevordert de darmwerking



1 à 2 druppels in een lepeltje honing, 's morgens. (Niet langer dan 3 weken).



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 5 à 10 druppels essentiële olie aan toevoegen : de buik mee masseren.

Verhoogt de weerstand van de luchtwegen, helpt de luchtwegen vrij te maken



Verstuiven gedurende 1h.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 5 à 10 druppels essentiële olie aan toevoegen : 2 à 3 maal per dag de keel en de borst mee masseren.

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

Afgeraden voor epileptici, kinderen, zwangere en zogende vrouwen.

Harmoniseert de geest, ontspannend en rustgevend



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 5 à 10 druppels essentiële olie aan toevoegen : de plexus (maagstreek) en de voetzoelen masseren.



½ h à 1 h, 's avonds, voor het slapengaan.

Helpt de vette huid in evenwicht brengen – helpt sinaasappelhuid te bedwingen



Wat plantaardige jojoba-olie in de handpalm nemen, daar 5 à 10 druppels essentiële olie aan toevoegen : lokale massage.

De tip van de aromatherapeut

Deze essentiële olie kan nuttig zijn voor de student in de examenperiode om de kalmte te bewaren en tegelijk intellectueel beter te presteren.

SALIE, ECHTE -

Botanische naam : SALVIA OFFICINALIS

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Lamiaceae

Herkomst : Frankrijk / Oekraïne / Balkan

Gebruikte delen : bovengrondse kruid

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : alfathuyone, kamfer, betathuyone



ADEMHALING

GEZONDE HUID

SPIJSVERTERING

VITALITEIT

Verhoogt de weerstand van het organisme en de luchtwegen



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen : de rug en de borst inmasseren.

■ **Samentrekkend en tonifiërend op de huid – helpt de beschadigde huid regenereren**



Wat plantaardige jojoba-olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen : lokale massage.

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

Deze essentiële olie mag slechts kortdurend gebruikt worden omdat ze bij overdreven gebruik zenuwen kan beschadigen en de baarmoeder stimuleert. De aanbevolen doseringen niet overschrijden. Gebruik deze olie enkel op voorschrift van een professioneel. Afgeraden voor zwangere en zogende vrouwen en voor kinderen onder de twaalf jaar.

■ **Stimuleert de spijsvertering, in het bijzonder van vetten**



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen : de buikstreek mee masseren.

■ **Draagt bij tot het vrouwelijke evenwicht – ondersteunt bij de overgangsverschuiven**



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen : de onderbuik masseren, 's morgens en 's avonds.

De tip van de aromatherapeut

De essentiële olie van remt overdreven transpiratie : een lauw voetbad met 10 druppels essentiële olie, vooraf geëmulgeerd in een emulgator.

SANDELHOUT

Botanische naam : SANTALUM SPICATUM

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Santalaceae

Herkomst : Australië

Gebruikte delen : hout

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : alfasantalol, betasantalol



CIRCULATIE

RUSTGEVEND

GEZONDE HUID

VITALITEIT

Ondersteunt de circulatie in de benen



Voor lichte en mooie benen : wat plantaardige jojoba-olie in de handpalm nemen, er 3 à 4 druppels essentiële olie aan toevoegen : lokale massage.



5 à 10 druppels, vooraf verdund in een emulgator.

■ **Ontspannend en rustgevend ; draagt bij tot een serene en positieve instelling**



Ontspannend en rustgevend bad : 5 druppels sandelhout en 5 druppels bergamot, vooraf verdund in een emulgator, 's avonds.

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

Kortdurend gebruiken, en de hierboven aangegeven doseringen respecteren.



1/4 h à 1/2 h in de leefruimten en in de slaapkamer, voor het slapengaan.

■ **Samentrekkend en versterkend voor de huid – verzacht en zuivert de droge en geïrriteerde huid**



Schoonheidsmasker voor droge en rijpere huid : 2 druppels sandelhout, 1 druppel lavendel en 1 druppel Roomse kamille in twee soeplepels jojoba-olie. Aanwenden op het gezicht, één maal per week.

■ **Versterkend en vitaliserend, verhoogt de seksuele lust**



Geeft een warme en kruidige geur aan uw leefruimte : verstuiwen gedurende 1/4 h à 1/2 h.

De tip van de aromatherapeut

Ideale essentiële olie om te verstuiwen voor het creëren van een sfeer die leent tot meditatie.

SARO

Botanische naam : CINNAMOSMA FRAGRANS

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Canellaceae

Herkomst : Madagascar

Gebruikte delen : bladeren

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : 1,8 cineol, alfa- en betapineen, linalol, alfaterpineol, sabineen



WEERSTANDSVERHOOGEND

ADEMHALING

VITALITEIT

GEZONDE HUID

Verhoogt de weerstand van het organisme en helpt vreemde kiemen afhouden – draagt bij tot gezonde urinewegen



¼ h tot ½ h in de leefruimten.



Tijdens perioden van verhoogde kans op vreemde belagers, om de weerstand te verhogen: wat plantaardige olie in de handpalm doen, daar 4 à 6 druppels essentiële olie aan toevoegen, de borst, rug en voetzolen mee inmasseren. Voor de urinewegen: dit mengsel 3 maal per dag gedurende een week masseren op de onderbuik en onderrug.

■ Verhoogt de weerstand van de luchtwegen, helpt de luchtwegen vrij te maken van secreties en vrijer te ademen; verzacht de geprikkelde keel



¼ h tot ½ h in de leefruimten.



Wat plantaardige olie in de handpalm doen, daar 4 à 6 druppels essentiële olie aan toevoegen: de keel, borst en rug daar 2 à 3 maal per dag mee inmasseren, gedurende één week.



4 à 5 druppels in een kom heet water, 2 à 3 maal per dag inhaleren, gedurende één week.

■ Algemeen tonicum, versterkt bij lichamelijke en geestelijke vermoeidheid - Stimuleert en draagt bij tot een positieve instelling



¼ h tot ½ h in de leefruimten.



Wat plantaardige olie in de handpalm doen, daar 4 à 6 druppels essentiële olie aan toevoegen: de plexus solaris (zonnevlecht) en de wervelkolom mee inmasseren.

■ Draagt bij tot een gave en gezonde huid, verzacht een gevoelige en geprikkelde huid (puistjes, roodheid, ruwheden...)



Wat jojobaolie in de handpalm doen, daar 4 à 6 druppels essentiële olie aan toevoegen, de rode en gevoelige zones mee inmasseren.

De tip van de aromatherapeut

Voor een gezonde en frisse mondholte: enkele druppels essentiële olie verdunnen in een emulgator en dit aan een half glas water toevoegen; hiermee 's morgens en 's avonds een mondbad nemen.

SCHARLEI

Botanische naam : SALVIA SCLAREA

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Lamiaceae

Herkomst : Frankrijk / Oekraïne

Gebruikte delen : bloeiende toppen

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : linalylacetaat, linalol, sclareol



VITALITEIT

CIRCULATIE

GEZONDE HUID

Bevordert het vrouwelijk evenwicht, voor een regelmatige maandelijkse periode en een vlotte overgang; bevordert hierbij een positieve instelling



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen : de onderbuik mee masseren.



Ontspannend bad : 2 druppels scharlei, 2 druppels echte lavendel en 3 druppels petitgrain verwerken in een emulgator en aan het badwater toevoegen.

■ Ondersteunt de circulatie en draagt bij tot mooie, lichte en energieke benen



Voor de aanpak van sinaasappelhuid : 2 druppels scharlei en 4 druppels cipres verdunnen in een soeplepel plantaardige olie : de aangedane zones inmasseren.



5 à 10 druppels, vooraf verdund in een emulgator, aan het badwater toevoegen.

■ Draagt bij tot het behoud van een gezonde huid, in het bijzonder bij vette huid, irritaties, puistjes en mee-eters



Wat plantaardige jojoba-olie in de handpalm nemen, er 2 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen : lokale massage.

De tip van de aromatherapeut

Als versterkend middel voor de hoofdhuid, is de essentiële olie van scharlei aangewezen voor gezonde haren, in het bijzonder bij schilfers en vette haren : 1 à 2 druppels verwerken in een neutrale shampoo.

BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN :

Afgeraden bij oestrogeenafhankelijke gezwellen. Met de nodige omzichtigheid gebruiken en op advies van een professioneel omwille van een mogelijke hormonale werking.

STROBLOEM

Botanische naam : HELICHRYSUM ITALICUM

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Asteraceae

Herkomst : Frankrijk (Corsica) / Balkan

Gebruikte delen : bovengronds bloeiend kruid

Verkregen door : traditionele
waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : alfapineen,
gammacurcumeen, nerylacetaat



CIRCULATIE

SOEPEL BEWEGEN

ADEMHALING

Verlicht blauwe plekken, builen en kneuzingen



40 à 60 druppels essentiële olie verwerken in 100 ml plantaardige olie of arnica-olie : herhaaldelijk de gevoelige plaatsen inmasseren.

Ondersteunt de circulatie in de benen



Voor mooie, lichte en energieke benen : 40 à 60 druppels essentiële olie verwerken in 100 ml plantaardige olie : de benen masseren van onder naar boven.

BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN :

Te mijden essentiële olie in geval van gebruik van bloedverdunners van het type coumarines.

Draagt bij tot soepele spieren en gewrichten



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 1 druppel strobloemolie en 2 druppels citroeneucalyptus inwerken : aangehouden massages.

Helpt vrijer te ademen, in geval van beklemming



¼ h à ½ h in de leefruimten en in de slaapkamer, voor het slapengaan.

De tip van de aromatherapeut

Onmisbaar in de huisapotheek, in geval van builen, blutsen en blauwe plekken.

TEA TREE

Botanische naam : MELALEUCA ALTERNIFOLIA

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Myrtaceae

Herkomst : Australië / Zuid-Afrika / Zambië / Kenia

Gebruikte delen : bladeren

Verkregen door : traditionele
waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen :
terpineen-1-ol-4, gamma- en alfaterpineen



WEERSTANDSVERHOOGEND

GEZONDE HUID

VITALITEIT

Verhoogt breed de natuurlijke weerstand, helpt vreemde indringers af te weren en te bestrijden



**

1 à 2 druppels in een lepeltje honing, 3 maal per dag, gedurende 7 dagen.
Mondhygiëne : 3 à 5 druppels verdund in een lepeltje honing. Het mengsel door wat water roeren en daarmee de mond spoelen.



Voor het zuiveren van de urinewegen : wat plantaardige olie in de handpalm nemen, er 3 à 4 druppels essentiële olie aan toevoegen : de onderbuik mee masseren.



**

Voor meer weerstand van de luchtwegen en vrijer ademen : enkele druppels in een kom warm water : inhaleren.



*

Om de omgevingslucht kiemvrij te maken : ¼ h à ½ h verstuiven.

Zuivert en verzacht de huid, draagt bij tot een gezonde flora op de huid – helpt de beschadigde huid regenereren. In te zetten bij irritaties, atleetvoeten, puistjes...



Wat jojoba-olie in de handpalm nemen, daar 4 à 5 druppels essentiële olie in verwerken : lokale massage.



**

Voor reine voeten en tenen : 5 druppels tea tree en 5 druppels palmarosa in een emulgator. Dit mengsel in gezouten lauw water doen en 2 maal per dag daarin een voetbad nemen.

Verhoogt vitaliteit en welbevinden; positiverend



2 à 4 druppels verdund in een beetje plantaardige olie : de polsen en de wervelkolom mee masseren.

De tip van de aromatherapeut

Ter verzorging van de jeugdige probleemhuid : 10 druppels tea tree mengen met 5 druppels echte lavendel. Met behulp van een watje punt per punt puistjes en mee-eters mee aanstippen.

TIJM CT LINALOL

Botanische naam : THYMUS ZYGIS CT LINALOL

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Lamiaceae

Herkomst : Spanje

Gebruikte delen : bovengronds bloeiend kruid

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : linalol, terpineen-4-ol, linalylacetaat



WEERSTANDSVERHOOGEND

VITALITEIT

GEZONDE HUID

SOEPEL BEWEGEN

Verhoogt de weerstand van het organisme - sterk zuiverend en kiemwerend middel



Om de omgevingslucht kiemvrij te maken en de luchtwegen te verzorgen : ½ h à 1h verstuiwen.



Om de eliminatie te bevorderen en de urinewegen aan te zuiveren. Wat een plantaardige olie in de handpalm nemen, er 2 à 3 druppels essentiële olie in verwerken : de onderbuik mee masseren.

Vitaliseert en stimuleert de levenskracht



1 druppel essentiële olie op een suikerkontje, 1 à 3 maal per dag.



Wat plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen : op de borst en de wervelkolom masseren.



Stresswerend bad : 5 druppels tijm ct linalol, echte lavendel en roosgeranium, goed geëmulgeerd in een emulgator, aan het badwater toevoegen.

Draagt bij tot een gezonde huid - verzacht de geprikkelde huid



Wat plantaardige olie in de handpalm nemen en er 2 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen : lokale massage.



Om de gezichtshuid te zuiveren : 2 à 4 druppels verdund in wat honing, verwerkt in een kom warm water : een gezichtssauna nemen.

Verlicht gevoelige spieren en gewrichten - ondersteunt de lokale doorstroming van spieren en gewrichten



Wat plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 druppels essentiële olie in verwerken : ideaal voor lokale fricties bij sporters en om koude extremiteiten te verwarmen (voeten en handen).

De tip van de aromatherapeut

Als minder agressieve olie in vergelijking met tijm CT thymol en tijm CT carvacrol, wordt deze olie verkozen voor gebruik bij kinderen ouder dan 8 jaar.

TIJM CT THUJANOL (Witte tijm)

Botanische naam : THYMUS VULGARIS CT THUJANOL

Kwaliteit : puur en natuurlijk

Familie : Lamiaceae

Herkomst : Frankrijk / Italië

Gebruikte delen : bloeiende toppen

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : trans-thujanol-4



WEERSTANDSVERHOOGEND

GEZONDE HUID

SPIJSVERTERING

Verhoogt de weerstand van het organisme - helpt de luchtwegen en de urinewegen beschermen tegen vreemde indringers



1 druppel in een koffielepel honing innemen of op een neutrale tablet opzuigen, 1 maal per dag.



Voor meer natuurlijke weerstand van het lichaam : een mengsel maken van gelijke delen tijm ct thujanol, ravintsara en niaouli. 2 à 3 druppels van dit mengsel in wat plantaardige olie doen : daarmee de borst, de rug en de onderbuik masseren, 3 maal per dag, gedurende één week.



Om de omgevingslucht kiemvrij te maken en de luchtwegen te beschermen : ½ h à 1h verstuiwen, in een mengsel met tea tree of Eucalyptus radiata.

Helpt de huid zuiver te houden en bevordert de flora ervan; ondermeer bij nagelaandoeningen



Wat plantaardige olie in de handpalm nemen, er 2 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen : gelokaliseerde massages.

Stimuleert de spijsvertering, in het bijzonder bij een trage spijsvertering en zwaar gevoel



Wat plantaardige olie in de handpalm nemen, er 2 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen : de buik mee masseren.

De tip van de aromatherapeut

Een ideale essentiële olie om de koude extremiteiten mee op te warmen (neus, vingers en tenen) : wat plantaardige olie in de handpalm nemen en er 2 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen : in lokale fricties toepassen.

TIJM CT THYMOL (Rode tijm)

Botanische naam : THYMUS ZYGIS CT THYMOL

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Lamiaceae

Herkomst : Spanje

Gebruikte delen : bovengronds bloeiend kruid

Verkregen door : traditionele

waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : thymol,

paracymeen, carvacrol



WEERSTANDSVERHOOGEND

VITALITEIT

GEZONDE HUID

Verhoogt breed de weerstand van het organisme – helpt vreemde kiemen af te houden en te bestrijden



1 druppel in een lepeltje honing, 1 à 3 maal per dag, gedurende 3 dagen.

*



**

1 druppel tijm CT thymol mengen met 2 druppels Eucalyptus globulus of rozemarijn CT kamfer in een lepeltje honing. Dit oplossen in een kom warm water.



*

10 druppels ct thymol + 20 druppels grove den + 50 druppels de tea tree : ¼ h à ½ h verstuiven.

■ **Positiverend, helpt energiek en vitaal te blijven**



*

1 druppel in een lepeltje honing, 3 maal per dag, gedurende 3 dagen.

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

Huidprikkelende essentiële olie : enkel gebruiken indien sterk verdund een plantaardige olie.



*

Versterkend, aromatisch bad : 2 druppels tijm ct thymol, 5 druppels lavendel en roosgeranium, goed geëmulgeerd in een emulgator, in het bad, bij het opstaan.

■ **Helpt de huid zuiver te houden en bevordert de flora ervan; ondermeer bij nagelaandoeningen**



Wat plantaardige olie in de handpalm nemen en er 1 druppel essentiële olie aan toevoegen : lokaal toepassen.

De tip van de aromatherapeut

Voor het versterken van futloze haren : 2 druppels van elk van de volgende oliën mengen : tijm ct thymol, ylang-ylang, roosgeranium en jeneverstruik. Dit mengsel emulgeren in een lepeltje honing en verwerken in 250 ml van een haarspoeling.

VENKEL

Botanische naam : FOENICULUM VULGARE VAR. DULCE

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Apiaceae

Herkomst : Hongarije / Egypte

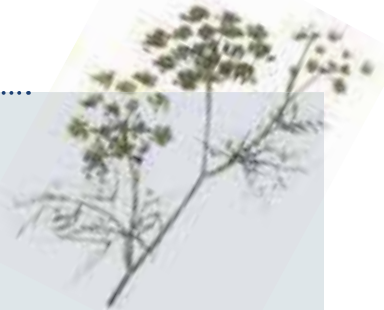
Gebruikte delen : zaden (vrucht)

Verkregen door : traditionele

waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen :

transanethol, limoneen



SPIJSVERTERING

VITALITEIT

Stimuleert de spijsvertering, verlicht bij opgeblazen gevoel en winderigheid



*

1 à 2 druppels op een suikerklontje of honing, 1 à 2 maal per dag, voor (betere eetlust en vertering) of na de maaltijden (opgeblazen gevoel, zwaar gevoel).



**

Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 3 à 5 druppels essentiële olie in verwerken : de buik mee masseren.



*

1 à 2 druppels op een suikerklontje of in honing, 1 à 2 maal per dag.



**

Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 3 à 5 druppels essentiële olie in verwerken : de onderbuik mee masseren.

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

De aanbevolen doseringen aanhouden : in overdreven doses kan deze olie stuipen veroorzaken. Afgeraden voor zwangere en zogende vrouwen en vrouwen met oestrogeenafhankelijke tumoren. Niet geven aan kinderen jonger dan 12 jaar.

De tip van de aromatherapeut

Als eetlustopwekkende en spijsverteringsbevorderende olie, is de essentiële olie van venkel ideaal om gerechten beter verteerbaar te maken en er tegelijk als smaakgever een extra toets aan te geven.

WIEROOK

Botanische naam : BOSWELLIA CARTERII

Kwaliteit : puur en natuurlijk

Familie : Burseraceae

Herkomst : Somalië / Ethiopië

Gebruikte delen : hars

Verkregen door : traditionele
waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : alfapineen,
limoneen, myrceen



WEERSTANDSVERHOOGEND

ADEMHALING

RUSTGEVEND

GEZONDE HUID

Verhoogt de natuurlijke weerstand van het organisme



In een mengsel met de essentiële olie van grove den of echte lavendel : ½ h à 1 h in de leefruimten.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 5 à 8 druppels essentiële olie aan toevoegen : de borst en keel mee masseren.

Verhoogt de natuurlijke weerstand van de luchtwegen ; helpt de luchtwegen vrijmaken en vrijer te ademen



2 à 4 druppels, verdund in een kom warm water.

Verlicht spanningen en helpt positief ingesteld te zijn



Bij rusteloosheid en stress : wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 5 à 8 druppels essentiële olie aan toevoegen : de wervelkolom mee masseren.

Zuivert en versterkt de huid ; helpt de huid te regenereren



1 à 2 druppels e.o. toevoegen aan een crème of een lotion voor het gezicht en/of het lichaam.



Verzorging van de droge huid : 2 à 4 druppels verdund in wat honing, in een kom warm water doen : gezichtssauna.

De tip van de aromatherapeut

Deze essentiële olie is ideaal om bij te mediteren. Ze helpt alles op een rijtje te zetten en tot bezinning te komen, waardoor je betere beslissingen neemt en meer rendement uit studie en werk haalt.

WINTERGREEN

Botanische naam : GAULTHERIA FRAGRANTISSIMA

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Ericaceae

Herkomst : Nepal

Gebruikte delen : bladeren

Verkregen door : traditionele
waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen : methyl-
salicylaat



SOEPEL BEWEGEN

Helpt gevoelige spieren en stramme gewrichten weer soepel te maken – verzacht, ontspant en verwarmt spieren en gewrichten



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen : massage van de aangedane zones. Bij sporters : zowel voor een inspanning (om op te warmen), als tijdens en na een inspanning (om de spieren te ontspannen).
Ideaal mengsel ter verzorging van gevoelige spieren en gewrichten : wat St. Jansolie in de handpalm nemen, er 2 druppels citroeneucalyptus, 2 druppels lavandin super en 1 druppel wintergreen aan toevoegen : lokaal Inmasseren.

De tip van de aromatherapeut

De essentiële olie van wintergreen is ook gekend om zijn ontspannende en verzachtende werking. Ze kan helpen te relaxeren en kan ook lokaal spanningen verminderen : hiervoor enkele druppels - na verdunding in wat plantaardige olie – aanbrengen op de plexus solaris (maagzone) en de slapen.

BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN :

Enkel oraal te gebruiken op voorschrift van een professioneel.

YLANG YLANG COMPLET

Botanische naam : CANANGA ODORATA

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Anonaceae

Herkomst : Madagascar

Gebruikte delen : bloemen

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen :

germacreen-D, betacaryofylleen, benzylacetaat, benzylbenzoaat, linalol



RUSTGEVEND

VITALITEIT

GEZONDE HUID

Rustgevend, draagt bij tot een serene houding en een positieve instelling – ontspant de circulatie



Ontspannend en regenererend bad : 2 druppels ylang ylang, 4 druppels lavendel en 4 druppels roosgeranium : verdunnen in een emulgator.



½ h à 1 h in de leefruimten en de slaapkamer, voor het slapengaan.



Wat plantaardige olie in de handpalm nemen, en daar 3 druppels ylang ylang aan toevoegen : de plexus solaris en de voetzolen mee masseren.

■ **Helpt de seksuele lust aan te wakkeren**



Wat plantaardige olie in de handpalm nemen, en daar 2 à 3 druppels ylang ylang aan toevoegen : lokale fricties van de onderbuik en de wervelkolom.



¼ tot ½ h in de leefruimte of kamer.

■ **Helpt de vette huid in evenwicht brengen, verzacht de beschadigde huid**



Wat plantaardige olie in de handpalm nemen, en daar 2 druppels ylang ylang en 2 druppels sandelhout of echte lavendel aan toevoegen : lokaal inmasseren.

Schoonheidsmasker voor normale en vette huid : 1 druppel ylang ylang, 1 druppel roosgeranium en 2 druppels citroen mengen door 2 soeplepels verse, natuurlijke yoghurt. Eén maal per week op het gezicht aanwenden.



Een gezichtssauna toepassen : door 2 à 4 druppels essentiële olie in een kom warm water te doen.

De tip van de aromatherapeut

De olie van Ylang Ylang wordt met succes toegepast om spanningen weg te nemen en kan – via verstuivingen of door massage – een rustgevende stemming creëren met een extra toets van sensualiteit.

ZWARTE PEPER

Botanische naam : PIPER NIGRUM

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Familie : Piperaceae

Herkomst : Indonesië / Madagascar

Gebruikte delen : vruchten

Verkregen door : traditionele waterdampdistillatie

Voornaamste bestanddelen :

betacaryofylleen, delta 3-careen, alfa- en betapineen



SPIJSVERTERING

SOEPEL BEWEGEN

VITALITEIT

Draagt bij tot een harmonieuze spijsvertering en stimuleert bij een trage spijsvertering



1 druppel, verdund in een koffielepel honing of plantaardige olie, 1 à 2 maal per dag.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, en daar 1 à 3 druppels zwarte peper aan toevoegen : massage op de buik.

■ **Draagt bij tot soepele spieren en gewrichten - verwarmt lokaal en bevordert de circulatie**



Om spieren op te warmen en ze voor te bereiden op een inspanning / in geval van koude extremiteiten (vingers, voeten, neus) : wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, en daar 2 à 3 druppels zwarte peper aan toevoegen : de aangedane zones mee masseren.



10 druppels, alleen of met gelijke delen echte lavendel, vooraf verdund in een emulgator.

■ **Stimulerende olie, verhoogt energie en vitaliteit**



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, er 2 à 3 druppels essentiële olie aan toevoegen : stimulerende massages langs de wervelkolom.



5 druppels zwarte peper mengen met 40 druppels rozemarijn of kamfer of sandelhout : ¼ h à ½ h.

De tip van de aromatherapeut

Zwarte peperolie heeft een goede reputatie bij het verzachten van gevoelige tanden : 1 druppel zwarte peper mengen met 1 druppel kruidnagel : lokaal toepassen door de gevoelige plaatsen aan te stippen.

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

De aangegeven verdunningen respecteren : zoniet treedt er mogelijk huidirritatie op.

ENERGIEMIX

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Samenstelling : essentiële oliën van bergamot* (Citrus aurantium var. bergamia), citroen* (Citrus limonum), pompelmoes* (Citrus x paradisi), zeeden* (Pinus pinaster soland), pepermunt* (Mentha x piperita), lemongrass* (Cymbopogon citratus).

(*) Biologische essentiële oliën

Voornaamste bestanddelen : limoneen, 1,8 cineol, alfa - en betapineen, linalylacetaat

VITALITEIT

ZUIVEREND

Stimuleert en versterkt de levenskracht, geeft meer energie en draagt bij tot een positieve instelling



In geval van vermoeidheid en apathie : in de omgevingslucht verstuiven, 1h per dag.
5 druppels van de energiemix op een papieren zakdoek aanbrengen : regelmatig inademen.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar 2 druppels energiemix aan toevoegen : de rug en de plexus solaris (maagzone) mee masseren.

■ Helpt de atmosfeer te zuiveren en te ontgeuren



Verstuiven van deze mix in de omgevingslucht, ½ h à 1 h per dag, bij voorkeur 's morgens.

De tip van de aromatherapeut

Om alert te blijven aan het stuur : 5 druppels van deze mix aanbrengen op absorberend papier en dit plaatsen nabij de ventilatieopeningen in de wagen, of via een verdampert in de auto verstuiven.

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

De mengeling is fotosensibiliserend : na gebruik zich niet blootstellen aan de zon.

KINDERMIX (& Zuiveringsmix)

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Samenstelling : essentiële oliën van mandarijn* (Citrus reticulata), oranjeschil* (Citrus sinensis) en citroenmirt* (Backhousia citriodora)

(*) Biologische essentiële oliën

Voornaamste bestanddelen : limoneen, geranial, neral, gammaterpineen

ZUIVEREND

GEZONDE HUID

RUSTGEVEND

Maakt de omgevingslucht kiemvrij en helpt nare geuren te verdrijven



Voor een gezonde atmosfeer met een frisse toets : deze mix verstuiven in de omgevingslucht, 1 h per dag.

■ Zuivert en balanceert de huid, bevordert de flora ervan



Om een vette huid in evenwicht te brengen : wat plantaardige jojoba-olie in de handpalm nemen en 2 à 3 druppels van deze mix aan toevoegen : lokale massages.



Zuiverend en ontspannend bad : 4 à 5 druppels, verdund in een emulgator, in een warm bad doen.

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

Dit is een fotosensibiliserend mengsel : zich niet blootstellen aan de zon na lokale toepassing.

■ Ontspannend en rustgevend, in het bijzonder geschikt voor kinderen



½ h à 1 h in de leefruimte en de slaapkamer.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en er 3 à 5 druppels van deze mix aan toevoegen : lokale massage op de plexus solaris (maagzone).

De tip van de aromatherapeut

Deze mix is in het bijzonder geschikt om rusteloze kinderen (ouder dan 6) tot rust te brengen of ze sneller te doen inslapen: de mix verstuiven in de leefruimte of slaapkamer zorgt daarnboven ook voor een frisse geur. Ook ideaal om keukegeurtjes te verdrijven.

LUCHTWEGENMIX

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Samenstelling : essentiële oliën van Eucalyptus radiata* (Eucalyptus radiata ssp. radiata), lavandin super* (Lavandula X super), grove den* (Pinus sylvestris), kruidnagel* (Eugenia caryophyllata) en tea tree* (Melaleuca alternifolia)

(*) Biologische essentiële oliën

Voornaamste bestanddelen : limoneen, 1,8 cineol, alfa- en betapineen, eugenol, linalol, linalylacetaat.

ADEMHALING

ZUIVEREND

VITALITEIT

Helpt de luchtwegen vrij te maken en helpt vrijer te ademen – verzacht de luchtwegen



Bij een neus die dicht zit : ½ à 1 h verstuiven in de leefruimten en in de slaapkamer, voor het slapengaan.



Voor een doelmatige ademhaling : 2 à 4 druppels van de mix in een kom warm water, 2 à 3 maal per dag.
5 druppels van de mix op een papieren zakdoek : regelmatig de geur ervan inademen.



**

Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daarin 5 à 6 druppels van de mix in verwerken en op de borst en de bovenrug inmasseren.



**

Een tiental druppels van deze mix, vooraf verdund in een emulgator, aan het badwater toevoegen.

■ Helpt de omgevingslucht te zuiveren en kiemvrij te maken



½ h à 1 h in de leefruimten en in de slaapkamer, voor het slapengaan.

■ Stimulerende mix, helpt vitaal en energiek te blijven, ook bij een kou



Om zich te op te peppen 's morgens : ½ h verstuiven, bij het ontwaken.



Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 5 à 6 druppels van deze mix in verwerken : stimulerende massage.

De tip van de aromatherapeut

Stimulerende en ontzwellende lotion : verdun 5 druppels van de luchtwegenmix in een emulgator. Dit mengsel oplossen in 1L drinkbaar water of gedestilleerd water : druppelsgewijs verstuiven op de hals en het gezicht, waarbij de oogcontouren vermeden worden.

ONTSPANNINGSMIX

Kwaliteit : afkomstig van Biologische Landbouw

Samenstelling : essentiële oliën van marjolein* (Origanum majorana), petitgrain* (Citrus aurantium var. amara), bergamot* (Citrus aurantium var. bergamia), pomelmoes* (Citrus x paradisi), lavandin super* (Lavandula x super)

(*) Biologische essentiële oliën

Voornaamste bestanddelen : limoneen, 1,8 cineol, linalylacetaat, linalol

RUSTGEVEND

Ontspannend en rustgevend, bevordert een goede kwaliteit van de slaap – draagt bij tot een positieve instelling



½ h à 1 h overdag of 's avonds, voor het slapengaan.



Ontspannend en relaxerend bad, voor het slapengaan : 10 à 15 druppels, vooraf verdund in een emulgator, aan het badwater toegevoegd.



Ontspannende olie, bij kortdurende stress : wat calendulaolie in de handpalm nemen, daar 4 à 5 druppels ontspanningsmix aan toevoegen : massage op de plexus solaris, de voetzool en langs de wervelkolom.

De tip van de aromatherapeut

Om de nachtrust van opgewonden kinderen te bevorderen (kinderen ouder dan 8 jaar) : de ontspanningsmix verstuiven in de slaapkamer, gedurende ½ h, voor het slapengaan.

BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN :

Dit is een fotosensibiliserend mengsel : zich niet blootstellen aan de zon na lokale toepassing.

OVERZICHTSTABEL

VAN DE EIGENSCHAPPEN EN HET GEBRUIK VAN DE ESSENTIËLE OLIËN

NEDERLANDSE NAMEN	GEBRUIKSWIJZEN		ALLERGENEN		GEBRUIKTE DELEN
	AANGERADEN	MOGELIJK	COSMETISCHE -	VOEDINGS -	
Basilicum ct linalol*		  	Linalol, Eugenol, D-Limoneen		Bloeiend kruid
Bergamot*		  	D-Limoneen, Linalol, Geraniol		Verse schil
Bonekruid, berg -*		  	Linalol, D-Limoneen, Geraniol		Bladeren
Cajeput*		   	D-Limoneen, Linalol, Geraniol		Bladeren
Cederhout, atlas -*		 			Hout
Cipres*		 	D-Limoneen, Geraniol		Takken met bladeren
Cistroos*		  	D-Limoneen, Eugenol, Geraniol, Citral		Takken met bladeren
Citroen*		  	D-Limoneen, Citral, Geraniol, Linalol		Verse schil
Citronella van Ceylon*		 	Geraniol, Citronellol, D-Limoneen, Linalol, Citral		Bovengronds kruid
Den, grove -*		   	D-Limoneen		Naalden
Energiemix*			Citral, Geraniol, Linalol, D-Limoneen, Citronellol, Eugenol		
Eucalyptus, Citroen -*		   	Citronellol, Linalol, D-Limoneen, Geraniol		Bladeren
Eucalyptus globulus*		   	D-Limoneen, Geraniol, Linalol		Bladeren
Eucalyptus radiata*		   	D-Limoneen, Geraniol, Citral, Linalol, Citronellol		Bladeren
Gember*		  	Citral, D-Limoneen, Geraniol, Linalol, Citronellol		Wortelstok
Hyssop*		  	D-Limoneen		Bloeiende toppen
Jeneverstruik*		    	D-Limoneen		Jonge takken met bessen
Kamille, echte -*		    			Bloemen
Kamille, Roomse -*		   			Bloemen
Kaneel*		  	Eugenol, Cinnamaldehyde, Benzylbenzooat, Linalol, D-Limoneen		Schors
Kardamom*		  	Linalol, D-Limoneen, Citral, Geraniol, Farnesol, Eugenol		Zaden
Kindermix*		 	D-Limoneen, Linalol, Citral, Geraniol, Citronellol		
Kruidnagel*		 	Eugenol		Gedroogde bloemknoppen
Laurier*		  	Linalol, D-Limoneen, Eugenol		Bladeren
Lavendel, echte -*		   	Linalol, D-Limoneen, Coumarine, Cinnamaldehyde		Bloeiende toppen
Lavandin super*		   	Linalol, Hexylcinnamaldehyde, D-Limoneen, Coumarine		Bloeiende toppen
Lemongrass*		  	Citral, Geraniol, Linalol, D-Limoneen, Citronellol, Eugenol		Bovengronds kruid
Luchtweegenmix*		  	Linalol, Eugenol, D-Limoneen		
Mandarijn*		  	D-Limoneen, Linalol, Citral		Verse schil
Marjolein*		   	D-Limoneen, Linalol, Geraniol		Bloeiend kruid

* Oraal gebruik : enkel gebruiken in een zeer sterke verdunning en op advies van een ervaren aromatherapeut.

NEDERLANDSE NAMEN	GEBRUIKSWIJZEN					ALLERGENEN		GEBRUIKTE DELEN
	AANGERADEN	MOGELIJK				COSMETISCHE -	VOEDINGS -	
Mirte*						D-Limoneen, Linalol, Geraniol		Bladeren
Niaouli*						D-Limoneen, Linalol, Geraniol		Bladeren
Ontspanningsmix*						D-Limoneen, Linalol, Citral, Geraniol, Hexylcinnamaldehyde, Coumarine, Citronellol		
Oranjeschil* (Zoete sinaasappel)						D-Limoneen, Linalol, Citral, Geraniol, Citronellol		Verse schil
Oregano*						Linalol		Bladeren
Palmarosa*						Geraniol, Linalol, Farnesol, Citral, D-Limoneen		Bovengronds kruid
Patchouli*						Linalol		Bladeren
Pepermunt*						D-Limoneen, Linalol		Bloeiend kruid
Petitgrain* (Bittere sinaasappel)						Linalol, D-Limoneen, Geraniol, Citral		Takken met bladeren
Pompelemoes* (Grapefruit)						D-Limoneen, Linalol, Citral		Verse schil
Ravintsara*						D-Limoneen, Linalol, Geraniol		Bladeren
Roosgeranium*						Citronellol, Geraniol, Linalol, Citral, D-Limoneen		Bloeiende toppen
Rozemarijn ct kamfer*						D-Limoneen, Linalol		Bloeiende toppen
Rozemarijn ct verbenon*						Linalol, D-Limoneen		Bloeiende toppen
Salie, echte -*						D-Limoneen, Linalol		Bovengronds kruid
Sandelhout*								Hout
Saro*						D-Limoneen, Linalol, Citral (Neral/Geraniol), Geraniol		Bladeren
Scharlei*						Linalol, Geraniol, D-Limoneen		Bloeiende toppen
Spijklavendel*						Linalol, D-Limoneen, Citronellol, Geraniol, Coumarine, Eugenol		Bloeiende toppen
Strobloem*						D-Limoneen, Linalol		Bloeiend kruid
Tea Tree*						D-Limoneen		Bladeren
Tijm ct linalol*						Linalol, Geraniol, D-Limoneen		Bloeiend kruid
Tijm ct thujanol* (witte)						Linalol		Bloeiende toppen
Tijm ct thymol* (rode)						Linalol, D-Limoneen		Bloeiend kruid
Venkel*						D-Limoneen, Linalol		Zaden
Wierook*						D-Limoneen, Linalol		Hars
Wintergreen*								Bladeren
Ylang Ylang complet*						Linalol, Benzylbenzoaat, Benzylsalicylaat, Geraniol, Farnesol, Eugenol, Isoeugenol		Bloemen
Zwarte peper*						D-Limoneen, Linalol, Farnesol		Vruchten

Uw raadgever :



Editie FYTO & CONSULT - Coupure 639 - 9000 Gent

Deze folder werd gedrukt op PEFC – papier (vervaardigd zonder zware metalen), afkomstig uit verantwoord bosbeheer, bedrukt met plantaardige inkt.



Aanbevolen verkoopprijs : 5 €