

Citroen - Citrus Limon:

Gebruikt delen:

Vruchtschillen

Te gebruiken door middel van:

Als sauna opgietsmiddel

Massage

Inname

Verstuiven of verdampen

Beschrijving:

Een licht groengele vloeistof die tijdens het verouderingsproces bruin wordt en een lichte, frisse citrusgeur heeft. Mengt goed met lavendel, neroli, ylang-ylang, roos, sandelhout, wierook, kamille, benzoe, venkel, geranium, eucalyptus, jeneverbes, eikenmos, lavandin, elemi, cisteroos en andere citrus oliën

De Citroenboom is oorspronkelijk afkomstig uit Azië, blijft het gehele jaar groen en wordt ong. 6 mtr. hoog. Hij wordt vooral verbouwd in de landen rond de Middellandse Zee en in de Verenigde Staten. De etherische olie wordt gewonnen door uitpersing van het buitenste gedeelte van de verse schil. Groene vruchten geven een hoger rendement dan rijpe vruchten. Traditioneel werd citroen gebruikt bij epidemieën (Malaria, Typhus), maar ook bij pijnlijke gewrichten en bij dysenterie. Stimulerend, verfrissend en desinfecterend. In verdamer voor een frisse, schone atmosfeer. Citroen is een belangrijke essentiële olie omdat hij zoveel positieve eigenschappen heeft.



Toepassingen:

Citroen essentiële olie wordt in de aromatherapie o.a. gebruikt bij; infecties, insectensteken, slechte eetlust, gewrichtspijn, spierpijn, reuma, jicht, eksterogen, platte wratten, sproeten, pijnlijke spijsvertering, verkoudheid, koorts, griep, keelpijn, darminfecties, afbrekende nagels, winterhanden en -voeten, bloedarmoede, mondzweertjes, ontstoken tandvlees, vermoeidheid, vergiftigingen, herpes, congestie, zwangerschaps misselijkheid en gebrek aan weerstand.

Citroenmassage (30 druppels op 100 ml. dragerolie) geeft kracht en verhindert spierpijn na lichamelijke inspanning.

Bij ruwe handen of voeten en afbrekende nagels; meng 3 druppels Citroen in één eetlepel lauwarme Amandel olie. Smeer hiermee 's avonds handen, voeten of nagelriemen in. Bij onzuivere huid, (jeugd)puistjes, jeuk en wondjes, doe 3-6 druppels Citroen in een glas gekookt water en spoel hiermee 2 keer per dag de huid af. Bij acne, rosacea; 2 druppels Citroen, 4 druppels Helicryse, 2 druppels Lavendel, 2 druppels Petitgrain en 1 druppel Rozemarijn in 2 eetlepels St. Janskruid olie mengen, met dit mengsel dagelijks licht masseren. Bij insectenbeten, doe 2 druppels Citroen op een watje en dep hiermee de beet/steek. Bij griep, neemt men het beste een sauna bad. Verdampen; 5 druppels Citroen en 5 druppels in de aromalamp geeft een frisse, stimulerende werking die het concentratievermogen verhogen en moeheid voorkomen.

Als sauna opgietsmiddel schep de pollepel vol met water, doe hier naar behoefte enkele druppels olie en giet het langzaam over de saunastenen.

Contra-indicatie:

kan soms huiduitslag veroorzaken

niet in bad gebruiken

fotosensibiliserend (kan overgevoeligheid veroorzaken bij licht)

Psychisch:

Citroenolie laat je ontwaken en geeft je snelle reflexen om de problemen van de dag aan te kunnen. Deze olie heeft een verfrissende en zuiverende werking. Citroenessence versterkt en kalmeert bij overspanning en geestelijke uitputting.

Eucalyptus - Eucalyptus Globulus

Gebruikt delen:

Blad en bloemknoppen

Te gebruiken door middel van:

Als sauna opgietsmiddel

Massage

Inname

Verstuiven of verdampen



Beschrijving:

Een kleurloze, dunne vloeistof die geel wordt tijdens het rijpen, met een enigszins harsachtige, kamferachtige geur en een houtachtige, zoete ondertoon. Mengt goed met tijm, rozemarijn, lavendel, marjolein, den, ceder en citroen

De Eucalyptus globulus is een tot 90 mtr. hoge, groenblijvende boom, inheems in Tasmanië en Australië, thans gecultiveerd in Spanje, Portugal, Brazilië, Californië, Rusland en China. Ook in Nederland groeit hij in veel tuinen en kan binnen een paar jaar uitgroeien tot een zeer hoge boom. Door de storm kan een uitgeschoten boom snel omwaaien. De jonge bomen hebben blauw-groene ovale bladeren. De oudere bomen hebben smalle geelgroene bladeren, crèmekleurige bloemen en een gladde grijze schors, vaak bedekt met een wit poeder. In Australië wordt deze Eucalyptus gebruikt bij de behandeling van problemen aan de luchtwegen en bij aandoeningen met koorts zoals, malaria, tyfus, cholera etc. en wordt daarom ook wel Koortsboom genoemd. In Spanje wordt het hout als timmerhout gebruikt. De etherische olie wordt gewonnen door stoomdestillatie van de, verse of gedeeltelijk gedroogde, twijgen met bladeren. Het is een kleurloze tot lichtgele olie met een enigszins scherpe, kamferachtige geur. Wordt veel gebruikt in de farmaceutische industrie voor de fabricage van hoestsiropen, smeersels etc. Vooral bekend uit zalven tegen spierpijn en uit snoep.



Toepassingen:

Eucalyptus wordt in de aromatherapie o.a. gebruikt bij; blaren, brandwonden, huidinfecties, insectensteken/beten, astma, bronchitis, catarre, keelpijn, keelinfecties, sinusitis, artritis, spierpijn, reumatische aandoeningen, verstuikingen, cystitis, leukorroe, griep, koorts, waterpokken, gordelroos, verkoudheid, infectieziekten

Als sauna opgietsmiddel schep de pollepel vol met water, doe hier naar behoefte enkele druppels olie en giet het langzaam over de saunastenen.

Bij blaren, brandwonden, snijwonden; doe 3 druppels Eucalyptus op een vochtig watje en leg dit op de wonden/zweren. Bij keelpijn, catarre; meng 6 druppels Eucalyptus in een glas gekookt, afgekoeld water en gorgel hiermee 2x dagelijks. Bij artritis, verstuikingen; meng 3-5 druppels Eucalyptus met een eetlepel basis olie en masseer hiermee dagelijks de pijnlijke plekken. Bij verkoudheid, griep, keelpijn; 5-8 druppels Eucalyptus in een schaaltje heet water doen en hiermee dagelijks dampen. Verdampen; 6-10 druppels Eucalyptus in de aromalamp verdrijven lastige insecten.

Contra-indicatie:

Heel voorzichtig bij inwendig gebruik .

Onverenigbaar met producten op basis van jodium.

Het inhaleren van eucalyptuspreparaten kan bij astmapatiënten een aanval uitlokken.

Niet gebruiken voor en bij baby's.

Psychisch :

Eucalyptusolie heeft een zuiverende en genezende werking. Deze essence werkt vooral bij mensen die concentratiestoornissen hebben.

Spiritueel:

Citroenolie laat je ontwaken en geeft je snelle reflexen om de problemen van de dag aan te kunnen. Deze olie heeft een verfrissende en zuiverende werking. Citroenessence versterkt en kalmeert bij overspanning en geestelijke uitputting.

Pepermunt - Mentha Piperita

Gebruikt delen:

De gehele plant

Te gebruiken door middel van:

Als sauna opgietmiddel

Massage

Inname

Verstuiven of verdampen

Beschrijving:

Een lichtgele of groenige vloeistof met een zeer penetrante, grasachtige, muntachtige kamfergeur. Mengt zich goed met benzoë, rozemarijn, lavendel, marjolein, citroen, eucalyptus en andere muntsoorten.

In tegenstelling tot wat veel mensen denken komt menthol niet van de eucalyptusboom maar van de pepermintplant. Pepermunt komt overal op de wereld voor en was al bij de Egyptenaren, Grieken en Romeinen bekend als middel tegen spijsverteringsklachten. Het is een kruising tussen Watermunt, Mentha aquatica en Groene Munt, Mentha viridis. Overal in de geschiedenis duikt Pepermunt weer op; om tanden wit te maken, om gerechten te kruiden etc. Tegenwoordig zit munt in bijna iedere tandpasta en wordt het gebruikt bij migraine en om de kalmerende werking op de huid (menthol). De etherische olie wordt verkregen door traditionele waterdamp distillatie van de (soms gedeeltelijk gedroogde) bladeren en bloeitoppen. Het tijdstip van oogsten is belangrijk om zeker te zijn van een maximum aan werkzame bestanddelen. Het is een kleurloze tot lichtgele olie, die dikker wordt als hij veroudert. Pepermunt beïnvloedt de werking van homeopatische geneesmiddelen negatief, daarom niet gebruiken als u deze medicijnen neemt.

Toepassingen:

Pepermunt essentiële olie, , wordt in de aromatherapie o.a. gebruikt bij; zenuwpijn, hartkloppingen, hik, koorts, maagklachten, verkoudheid, spastische hoest, astma, slijmvliesontsteking, wintervoeten, gebrek aan eetlust, ingewandsklachten, slechte adem, shock, acne, verstopte poriën, hoofdpijn en migraine.

Bij slechte adem; 1 druppel Pepermunt op een tandenborstel doen en 2 maal per dag poetsen. Bij hoofdpijn, migraine; 2 druppels Pepermunt op de slapen smeren. Bij muggenoverlast; voor het slapen 2 tot 3 druppels Pepermunt op het kussen sprenkelen. Bij tand- en kiespijn; 1 druppel Pepermunt op de pijnlijke tand/kies smeren. Verdampen: enige druppels Pepermunt in de auto, verhogen de concentratie tijdens het autorijden. Bij astma; de ontkrampende werking van Pepermunt maakt het tot een waardevol dampbad bij astma. Meng 6 druppels Pepermunt in een schaalje heet water en damp dagelijks 10 minuten. Als sauna opgietmiddel schep de pollepel vol met water, doe hier naar behoefte enkele druppels olie en giet het langzaam over de saunastenen.

Contra-indicatie:

Branderig gevoel op de huid indien puur gebruikt



Sinaasappel Zoet - Citrus Sinensis

Gebruikt delen:

De vruchtschillen.

Te gebruiken door middel van:

Als sauna opgietsmiddel

Massage

Inname

Verstuiven of verdampen

Beschrijving:

Een geeloranje of donkeroranje, dunne vloeistof met een zoete, frisse, fruitachtige geur, rijker dan de gedestilleerde olie een lichtgele of kleurloze, dunne vloeistof met een zoete, licht fruitige geur, maar weinig vasthoudend. Mengt goed met lavendel, neroli, citroen, scharlei, mirre en oliën van specerijen zoals nootmuskaat, kaneel en kruidnagel

De Sinaasappelboom komt oorspronkelijk uit China. Het is een groenblijvende boom waarvan vele variëteiten gecultiveerd zijn. De belangrijkste producenten zijn tegenwoordig de landen rond de Middellandse zee, de USA, het Caraïbische gebied en Brazilië. In de Chinese geneeskunde wordt de gedroogde schil gebruikt bij de behandeling van verkoudheid, hoest en anorexia. De etherische olie wordt gewonnen door koude persing, of door stoomdestillatie, van de schil van het nog net niet rijpe fruit. De olie heeft een frisse aromatische geur en varieert in kleur van lichtgeel tot oranjebruin. De olie heeft kalmerende eigenschappen, is verzachtend voor de huid en wordt aangeraden bij ademhalingsstoornissen. Ook kinderen houden erg veel van Sinaasappelolie. Wordt op grote schaal gebruikt als geur- en smaakstof in de levensmiddelen industrie. Ook voor het aromatiseren van spijsen en dranken bijv; 1 druppel in een sinaasappel frisdrank of jus d'orange heeft een verrassend effect op de smaak, evenals 1-2 druppels door het pannenkoeken beslag. 4 druppels door het beslag geven een heerlijke sinaasappel cake.

Toepassingen:

Sinaasappel essentiële olie wordt in de aromatherapie o.a. gebruikt bij; afters, vette huid, palpitations, oedeem, bronchitis, koude rillingen, constipatie, krampen, verkoudheid, griep, hoofdpijn, koorts, spanningen, angst, maagklachten, nervositeit, reizenziekte, vertraagd hartritme, hartkloppingen, slecht en onrustig slapen.

Bij rimpels; 5 druppels Sinaasappel mengen in 1 eetlepel Tarwekiem olie en hiermee 's avonds de huid inwrijven. Bij tandvlees problemen, zweren ; 10 druppels Sinaasappel in een glas gekookt water, hiermee dagelijks spoelen. Bij slapeloosheid; een paar druppels Sinaasappel op het hoofdkussen sprenkelen of in de slaapkamer 8 druppels in de aromalamp verdampen. Bij spanningen; 10 druppels Sinaasappel in een eetlepel Amandel olie en hiermee het lichaam masseren. Bij angsten; 2-3 druppels Sinaasappel op een tissue of zakdoek doen en meermaals per dag inhaleren. Bij stress en vermoeidheid; 1 druppel Sinaasappel, 2 druppels Citroen, 1 druppel Nootmuskaat en 2 druppels Scharlei mengen met een beetje melk, room of een lepeltje honing. Dit toevoegen aan een warm bad en 15 - 20 minuten baden. Als sauna opgietsmiddel schep de pollepel vol met water, doe hier naar behoefte enkele druppels olie en giet het langzaam over de saunastenen.

Contra-indicatie:

Foto sensibiliserend! (Kan overgevoeligheid veroorzaken door licht)

Niet puur op de huid gebruiken!

Lost kunststof op!

Psychisch:

Pept je humeur op.



Grove Den - Pinus Sylvestris

Gebruikt delen:

Takken, naalden en hars (voor Terpentijn)

Te gebruiken door middel van:

Als sauna opgietmiddel

Massage

Inname

Verstuiven of verdampen

Beschrijving:

Een kleurloze of lichtgele, dunne vloeistof met een sterke, droge, balsemachtige, terpentijnachtige geur. Mengt goed met ceder, rozemarijn, thea-tree, salie, lavendel, jeneverbes, citroen, niaouli, eucaliptus en marjolein.

De Grove Den of Pijnboom komt in veel variëteiten over de hele wereld voor. Het is een tot 40 mtr. hoge, groenblijvende boom, met rood-bruine schors, lange donkergroene naalden en puntige kegels. De Indianen gebruikten Dennetakken om hun `matrassen` mee te vullen om zo insecten en ander ongedierte te weren. Pinus sylvestris groeit voornamelijk in Europa en de voormalige Sovjet landen. De belangrijkste distillatiecentra zijn Oostenrijk en het tegenwoordige GOS. De etherische olie wordt gewonnen door droge distillatie van de takken met naalden. Het is een kleurloze olie met een sterke geur die aan een balsem doet denken. De olie is sterk antiseptisch en verhindert de verspreiding van besmettelijke ziekten. Helpt goed bij aandoeningen van urine- en luchtwegen. Het is een mild diureticum en daarom uitstekend te gebruiken bij lymfedrainage. Stimuleert de bijnierschors en geslachtsklieren, verzacht bij verkoudheden en geeft bij verdampen een aangename geur in de kamer. Wordt gebruikt als geurstof in cosmetica, speciaal badproducten, wasmiddelen en parfums. Uit de natuurlijke harsafscheiding van de stam wordt Terpentijn etherische olie gewonnen.

Toepassingen:

Grove Den essentiële olie wordt in de aromatherapie o.a. gebruikt bij; scabiës, open zweren, verkoudheid, griep, sinusitis, catarre, hoesten, bronchitis, astma, artritis, jicht, reumatische klachten, zenuwpijn, zweetvoeten, overmatige transpiratie, aandoeningen aan de lucht- en urinewegen, blaasontsteking, neuralgie, stress. Den is antiviraal, bacteriedodend en wormdrijvend.

Als sauna opgietmiddel schep de pollepel vol met water, doe hier naar behoefte enkele druppels olie en giet het langzaam over de saunastenen. Bij verstopte neus en verkoudheid; 5 tot 12 druppels Den mengen in een schaalje heet water en 2 tot 3 keer per dag dampen. Bij bronchitis, astma; 5 druppels Bergden of 5 druppels Pijnboom oplossen in een schaalje heet water en 2 keer per dag dampen. Bij hoest bij kinderen; verdamp 3 druppels en 1 druppel Tijm in de kinderkamer. Verdampen: 6 druppels Den in de aromalamp zorgen voor een frisse, gezonde atmosfeer en werken verlichtend bij griep, verkoudheid, bronchitis en astma. Verdrijft bovendien nare luchtjes. Den in de aromalamp zet positieve ionen om in negatieve ionen, zodat hoofdpijn en een gevoel van onbehagen. Goed bij depressies.

Contra-indicatie:

mogelijk irriterend bij hoge concentratie

mogelijk sensibiliserend (overgevoeligsreactie)

vermijden bij allergische huidaandoeningen



Lavendel - Lavandula Angustifolia:

Gebruikt delen:

Bloesem, maar ook de hele plant

Te gebruiken door middel van:

Als sauna opgietsmiddel

Massage

Inname

Verstuiven of verdampen

Beschrijving:

De olie is een kleurloze tot lichtgele vloeistof met een zoete, bloemige, kruidige geur en een balsemachtige, houtachtige ondertoon; zij heeft een meer bloemige geur dan de spijklavendel.

Mengt goed met bijna alles, vooral met citrusoliën en bloem oliën, maar ook met cederhout, kruidnagel, scharlei, den, geranium, ciste-roos, eikenmos, vetijver, patchouli, enz.. De Lavendel is afkomstig uit het Middellandse zeegebied, maar is hier grotendeels verdrongen door de Lavandin, een hybride met een veel grotere opbrengst maar minder rijk aan actieve bestanddelen. Het is een groenblijvende houtachtige struik tot 1 meter hoog met prachtige violet-blauwe bloemen. Lavendel wordt nu overal ter wereld gecultiveerd, de olie komt o.a. uit Frankrijk, Spanje, Italië, Engeland, Australië, Tasmanië, Griekenland etc. Lavendel is een zeer veelzijdige olie. Lavendel is kalmerend, verzachtend, helpt bij depressiviteit en brengt emoties in evenwicht. Zijn ontsmettende, bacteriedodende en pijnstillende eigenschappen maken deze olie waardevol bij de behandeling van alle soorten verwondingen. De olie wordt verkregen door waterdampdistillatie van de verse bloemtoppen of van de gehele plant onder lage druk. Hij is kleurloos tot lichtgeel met een zoete, bloemige kruidige geur en een houtachtige ondertoon. Het is een krachtig energetisch tonicum, dat over het algemeen een goed gevoel geeft. Uit het achtergebleven distillatiewater waarin nog resten etherische olie aanwezig zijn wordt het Lavendel hydrolaat gewonnen.



Toepassingen:

Lavendel essentiële olie heeft een brede werking en wordt in de aromatherapie o.a. gebruikt bij: acne, allergieën, blauwe plekken, brandwonden, dermatitis, eczeem, hoofdroos, insectensteken, luizen, oorpijn, ontstekingen, psoriasis, puistjes, steenpuisten, wonden, zonnebrand, zweren, zwemmerseczeem, lumbago, spierpijn, reuma, verstuikingen, verrekkingen, astma, bronchitis, keelinfecties, kinkhoest, laryngitis, slechte adem, slijmvliesontsteking, buikkramp, braakneigingen, dyspepsie, flatulentie, kolieken, misselijkheid, blaasontsteking, dysmenorroe, witte vloed, depressiviteit, hoofdpijn, hypertensie, migraine, nervositeit, sciatica, shock, slapeloosheid, stress, vertigo, griep, verkoudheid, winterhanden, vermoeide voeten en wintervoeten. Bij verdamping en opgietsing op de sauna werkt lavendel zeer ontspannend.

Als sauna opgietsmiddel: schep de pollepel vol met water, doe hier naar behoefte enkele druppels olie en giet het langzaam over de saunastenen.

Bij brandwonden; eerst koelen met koud stromend water, dan 1-2 druppels Lavendel (eventueel mengen met Aloë Vera gel) op de wond aanbrengen. Dit ieder uur tot de pijn vermindert. Bij insectenbeten, dierenbeten; Lavendel olie puur (of vermengd met een basis olie of Aloë Vera gel) op de pijnlijke plaats aanbrengen. OF 2-3 druppels op een vochtig watje aanbrengen en dit op de gewonde plek houden. Bij bijen/wespen steek, de angel verwijderen en de steek onmiddellijk met pure Lavendel behandelen, zwelling en pijn blijven dan uit. Bij jeugdpuistjes; 10 druppels Lavendel en 5 druppels Kamfer in een glas gekookt water doen en hiermee 2x per dag de huid afspoelen of deppen. Bij acne of rosacea; 2 druppels Lavendel, 2 druppels Citroen, 4 druppels Helicryse, 2 druppels Petitgrain en 1 druppel Rozemarijn in 2 eetlepels St. Janskruid olie mengen, met dit mengsel dagelijks licht masseren. Bij eczeem; meng 5-10 druppels met 50 ml. basis olie en wrijf hier het eczeem dagelijks mee in. Nat eczeem eerst behandelen met Aloë Vera gel of Tea Tree. Bij slecht slapen; 5 druppels Lavendel op het hoofdkussen spreken of 6-10 druppels in de slaapkamer verdampen.