



Tips & tricks

NATUURLIJK GEZOND, MOOI EN HAPPY MET AROMATHERAPIE



Jeannette Hancock

www.oilrevolution.nl

facebook.com/EssentialOilRevolution

DANK JE WEL VOOR JE BELANGSTELLING!

In dit e-book vind je informatie en tips over het veilig en effectief gebruik van etherische oliën.

Heb je nog vragen? Schroom niet om te bellen, sms'en, appen of te mailen:

Jeannette Hancock

jeannette@oilrevolution.nl | +31 (0)6 373 149 73

DEZE KLEINE LETTERTJES ZIJN BELANGRIJK!

Etherische oliën kunnen je helpen om op een proactieve manier bezig te zijn met je gezondheid. Dat is een combinatie van reguliere én aanvullende gezondheidszorg. Gebruik van de olie kun je niet zomaar zien als vervanging van de reguliere zorg. Wij zijn niet medisch onderlegd. Wij stellen geen diagnose, behandelen niet, schrijven geen medicijnen voor en geven geen medisch advies. Bij medische klachten of voorgeschreven medicijnen raden wij je altijd eerst aan je behandelend arts te raadplegen voordat je etherische olie gaat gebruiken.

1. Wat zijn etherische oliën?

Etherische oliën of etherische oliën zijn zeer geconcentreerde aromatische bestanddelen van planten. In feite zijn het de levenssappen van planten. Ze kunnen uit elk deel van de plant worden gewonnen, de bladeren, stengels, bloemen, bloesems, zaden, hout, wortels, boomschors en hars. Meestal gebeurt dit door stoomdestillatie. Citrusoliën worden geperst uit de schil.

Deze oliën zijn niet vet, maar vluchtig. Ze lossen niet op in water. Ze zijn het meest geconcentreerde plantenmateriaal dat er bestaat. Hierdoor zijn ze 50 tot 70 keer krachtiger dan kruiden. Ze kunnen kostbaar zijn omdat er veel plantmateriaal nodig is. Voor 1 liter rozenolie is meer dan 5000kg blaadjes nodig, terwijl er voor dezelfde hoeveelheid eucalyptusolie maar 30kg bladeren nodig is.

Etherische oliën zorgen voor toevoer van zuurstof en voedingsstoffen. Ze beschermen planten tegen insecten, bacteriën, schimmels en ziektekiemen en helpen om wonden te genezen. Etherische oliën zorgen voor regeneratie, transport van zuurstof en het in standhouden van het immuunsysteem van planten.

De kracht van de natuur in een flesje

Sinds mensenheugenis hebben we ons altijd tot het plantenrijk gewend voor heling. Wij nemen de stoffen in planten goed op omdat ons lichaam uit dezelfde soort moleculen is opgebouwd. In tegenstelling tot farmaceutische medicijnen ziet ons lichaam plantenmateriaal niet als een vreemde stof.

Etherische oliën kunnen op vele manieren bijdragen aan ons welzijn, zowel op fysiek als ook op emotioneel, spiritueel en mentaal gebied.

Ze kunnen vanwege hun kleine moleculen makkelijk via de huid en via inademing in onze bloedbaan worden opgenomen en naar de plek gaan waar zij het meest nodig zijn. De chemische structuur van de etherische oliën zit zo in elkaar dat ze snel door de celmembranen kunnen dringen, bloed en weefsel kunnen passeren en de cellulaire functie kunnen verbeteren.

Als ze op de huid gebruikt worden, op de voeten of ergens anders, dan kunnen de oliën binnen een paar minuten door het hele lichaam reizen. Typisch voor etherische oliën is dat ze kunnen zuiveren en ontgiften. Ze kunnen bijvoorbeeld ook de spijsvertering bevorderen en de verwijdering van afvalstoffen stimuleren.

Bijkomend voordeel is dat geur die vrijkomt invloed kan hebben op je stemming en emotie. Via reuk worden de oliën namelijk opgenomen in het limbische deel van je hersenen van waaruit ze weer kunnen communiceren met andere delen van je lichaam.

2. Geschiedenis

Gebruik van etherische oliën is de laatste tijd weer sterk in opkomst; steeds meer mensen hebben de voorkeur voor natuurlijke, onbewerkte producten. Veel mensen willen liever niet meer te pas en te onpas naar pillen grijpen. Etherische oliën worden al vele duizenden jaren omarmd door vrijwel alle culturen voor onder andere schoonheid, genezing en spiritualiteit.

Al in het oude Egypte van 4500 vC werden oliën gewaardeerd om hun geur en hun genezende eigenschappen. De Egyptenaren werden bekend om hun kennis van cosmetica, zalven en aromatische oliën. De meest bekende hiervan is het kruidenpreparaat "Kyphi", een mengsel van 16 ingrediënten, dat kan worden gebruikt als wierookolie, parfum op oliebasis of medicijn. Etherische olie werd ook gebruikt bij het balsemen. De oliën werden beschouwd als vloeibaar goud, kostbaarder dan goud en parels. De dieven die betrappt werden toen zij in het graf van Toetanchamon inbraken lieten op hun vlucht het goud achter, maar namen de etherische olie mee.

In China was het gebruik van etherische olie minstens vanaf 3000 vC bekend. Eén van de belangrijkste oliën was wierook ofwel Frankincense. De 3500 km lange wierookroute liep van zuid Oman via Jemen en Saoedi Arabië naar Israël. Wierook en mirre komen in de bijbel voor als de geschenken van de Drie Koningen voor Jezus Christus.

Hippocrates, grondlegger van de moderne geneeskunde, adviseerde aromatische baden om gezond te blijven. In de 11de eeuw verbeterde de uitvinding van stoomdestillatie door Avicenna de kwaliteit van etherische olie nog verder.

In de Middeleeuwen was het o.a. Hildegard von Bingen die het gebruik van de genezende kracht van etherische olie onderkende. In de 19de eeuw werden chemische medicijnen ontdekt die gaandeweg volledig de plaats innamen van kruiden.

In de jaren 30 van de 20ste eeuw werden etherische oliën herontdekt door de Fransman Gattefosse. Zijn familie bezat een parfumbabriek en op een keer toen hij aan het werk was verbrandde hij zijn hand ernstig. Hij dompelde de hand in een bak heldere vloeistof waarvan hij dacht dat het water was maar het bleek lavendelolie te zijn. De brandwond genas snel, pijnloos en volledig. Na deze gebeurtenis wijdde hij zijn leven aan onderzoek naar de eigenschappen van etherische olie. Het duurde echter nog tot de 70er en 80er jaren tot de etherische olie opnieuw toegepast zou gaan worden in de geneeskunde. De laatste jaren wint aromatherapie aan populariteit omdat steeds meer mensen baat hebben bij de toepassing ervan.

3. Kwaliteit telt!

Het is een misverstand dat je aromatherapie gestudeerd moet hebben om etherische oliën te kunnen gebruiken. Voor effectief en veilig gebruik van etherische oliën is het WEL van het allergrootste belang dat je 100% natuurzuivere etherische oliën van goede kwaliteit gebruikt!

Wist je dat 95% van de oliën op de markt niet authentiek is? De meeste oliën zijn aangelengd met olie of andere, vaak synthetische, stoffen en soms zelfs helemaal in een laboratorium gemaakt. Dat verklaart dat Frankrijk meer Lavendelolie exporteert dan er verbouwd wordt. Hoe kan het dan dat er op zoveel flesjes 100% puur staat? Het probleem is dat er geen internationale standaard bestaat voor de fabricage van etherische oliën. In veel landen mag je een etherische olie puur noemen als dat voor minimaal 5% van de inhoud geldt.

Waar je op moet letten als je etherische oliën koopt?

1. Koop bij voorkeur etherische oliën met het label 'certified organic' of 'wild'.
2. Inhoud in donker glas (blauw, bruin, groen of zwart)
3. Koop GEEN oliën in flesjes met pipetjes.
4. Beschikbaarheid van testrapporten

Op het etiket staat vermeld:

5. de Latijnse naam en het chemotype, zoals 'pelargonium roseon' (Geranium Rosa) en 'Citrus limonum' (Lemon yellow),
6. '100% pure essential oils'. Dus niet 'zuivere olie' of '100% natuurlijk',
7. het deel van de plant waarvan de olie gemaakt is (bijvoorbeeld blad, schil of schors),
8. het land van herkomst,
9. batchnummer,
10. verkoopdatum.

Het gros van de oliën is van parfumkwaliteit of lager. Daar zijn dan ook de restricties van de aromatherapie-instituten op gebaseerd, die waarschuwen dat een etherische olie nooit onverdund op de huid mag worden aangebracht en dat innemen zeer schadelijk is voor de gezondheid. Deze oliën zijn prima als het je alleen om de geur te doen is, maar als je ze wilt inzetten om je gezondheid te ondersteunen moet je wel ECHTE pure oliën gebruiken van hoogwaardige kwaliteit. Wij gebruiken zelf de producten van Oshadhi, die topkwaliteit levert. Wil je andere merken gebruiken, doe dan goed je huiswerk en overtuig je ervan dat het om echt zuivere oliën gaat.

4. Werking en eigenschappen

Etherische oliën werken niet alleen op het fysieke, maar ook op het mentale, emotionele en spirituele vlak. Ze zijn voor meerdere doeleinden effectief bewezen. De chemie van etherische oliën is behoorlijk complex. Ze bestaan uit tientallen componenten. Vandaar dat een bepaalde olie kan helpen bij meerdere kwaaltjes.

Hoe werken etherische oliën?

Bevordering zelf genezend vermogen

Etherische oliën bevorderen de natuurlijke genezing door het eigen afweermechanisme van het lichaam te stimuleren. Ze zijn namelijk buitengewoon zuurstofrijk! Alle ziektes beginnen met een zuurstofgebrek van de cellen. Lucht en voedsel is tegenwoordig arm aan zuurstof. Zuurstofarme omgeving zorgt voor dikkere celmembranen, die moeite hebben om voedingsstoffen op te nemen. Etherische olie kan als het ware een bloedtransfusie van zuurstof geven. Tijm stimuleert bijvoorbeeld de aanmaak van witte bloedlichaampjes, onze 'soldaten' tegen infecties.

Zuiverende werking

Alle goede etherische oliën werken antiseptisch, antifungaal en antioxiderend. De ene olie is hoogstens meer gespecialiseerd in één of meer van deze eigenschappen dan de andere. Dus als je in een noodgeval maar één olie bij de hand hebt, gebruik die dan. Het zal altijd iets doen.

Cellen herstellen

Belangrijke bestanddelen van etherische oliën zijn fenolen, sesquiterpenen en monoterpenen. Fenolen helpen celreceptoren schoon te maken. Sesquiterpenen dringen door in cellen en kunnen fouten in de programmering verwijderen. Monoterpenen kunnen de originele programmering herstellen. Zo kunnen zij bijvoorbeeld het herstellen van huidcellen bevorderen.

Emotionele en mentale ondersteuning

Etherische oliën met sesquiterpenen kunnen door inademing de bloed-breinbarrière passeren en zo direct het limbisch systeem binnendringen. Dit kan nuttig zijn bij auto-immuunziekten zoals Alzheimer en MS. Bij het inademen komen deze stoffen terecht in je centrale hersenen waar ze onder andere het gelukshormoon endorfine, neurotransmitters, ozon en zuurstof aanmaken. Hiermee kun je dus ook je gemoedstoestand beïnvloeden.

Immuunbooster en bacteriekiller

Etherische oliën zijn natuurlijke antibiotica en bijzonder krachtige antioxidanten. Antioxidanten zorgen voor een onvriendelijke omgeving voor vrije radicalen. Doordat ze vrije radicalen opeten als aaseters voorkomen ze mutaties, wat schimmels en oxidatie in de cellen tegen gaat. Ze zijn dus prima in staat om jezelf en je leefomgeving te detoxen.

Luchtzuivering

Bij verneveling met een diffuser kunnen de oliën zorgen voor het zuiveren van de lucht. De deeltjes die vrijkomen verwijderen metaaldeeltjes en giftige stoffen uit de lucht. Door het verhogen van de

zuurstofgehalte in de lucht maken ze korte metten met negatieve ionen in de ruimte die ontstaat door straling.

ETHERISCHE OLIËN	FARMACEUTISCHE MEDICIJNEN
Eigenschappen	
<ul style="list-style-type: none"> - Natuurlijk, in het wild geplukt en/of biologisch verbouwd - Honderden componenten - Geen twee partijen hetzelfde - Niet patenteerbaar (gemaakt door moeder natuur) 	<ul style="list-style-type: none"> - Onnatuurlijk, synthetisch chemisch of genetisch gefabriceerd - 1 of 2 actieve ingrediënten - Elke partij hetzelfde - Patenteerbaar (gemaakt door de mens)
Effect	
<ul style="list-style-type: none"> - Herstelt de natuurlijke functie - Componenten vullen elkaar aan - Verbeterd onderlinge communicatie tussen cellen - Reinigt celreceptoren - Bouwt immuunsysteem op - Brengt emotionele balans - Heilzame bijwerkingen - Niet verslavend; leidt tot gezondheid 	<ul style="list-style-type: none"> - Onderdrukt de natuurlijke functie - Bestandsdelen kunnen elkaar tegenwerken - Hindert onderlinge communicatie tussen cellen - Kan celreceptoren blokkeren - Onderdrukt immuunsysteem - Kan emotionele disbalans brengen - Vaak (schadelijke) bijwerkingen - Kan verslavend zijn en leiden tot chronische aandoeningen
Opvattingen	
<ul style="list-style-type: none"> - Gezondheid is de natuurlijke staat en niet vatbaar voor ziekten - Lichaam en geest kunnen zichzelf genezen - Holistisch: lichaam, geest en ziel vormen één geheel - Opbouwen natuurlijke afweer laat het lichaam afrekenen met ziekten - Gericht op cellulaire intelligentie 	<ul style="list-style-type: none"> - De natuurlijke staat is gemakkelijk vatbaar voor ziekten - Lichaam en geest hebben hulp nodig van buitenaf om te helen - Behandelt lichaam, geest en emoties afzonderlijk - Vervangt de natuurlijke afweer en gericht op de ziekte - Gericht op symptoombestrijding

5. Hoe kun je etherische oliën gebruiken?

Aromatisch (opname via de neus)

EFFECT

- Zuivert en verfrist de lucht
- Ondersteunt de luchtwegen
- Stimuleert de aanmaak van hormonen, zoals serotonine en oxytocine
- Beïnvloedt de gemoedstoestand
- Werkt ontspannend en vermindert stress

HOE?

- Diffuser van goede kwaliteit (nooit een brandertje!). afhankelijk van de inhoud, hoeveelheid water, voeg je 5-8 druppels toe aan water.
- Inhaleer rechtstreeks uit het flesje of liever uit de dop van het flesje. Of doe een druppel op je handen en houd ze vervolgens als een kommetje over je neus terwijl je diep inademt en weer rustig uitademt.
- Gebruik een inhaleerstick
- Een druppel op je kussen of in je zakdoek
- Twee druppels op een stukje toiletpapier, keukenrolpapier of watje en doe dat in de ventilator van je auto of, beter nog, gebruik een cardiffuser.
Tip: van Rozemarijn en Pepermunt blijf je lekker wakker

Via de huid

EFFECT

- Verzacht pijn en ongemakken
- Stimuleert de verschillende lichaamsstelsels
- Stimuleert de aanmaak van hormonen
- Beïnvloedt de gemoedstoestand
- Werkt ontspannend en reduceert stress

HOE?

- Verdunnen met plantaardige olie (ongeraffineerd en koudgeperst), ook wel draagolie genoemd.
- Smeren via een roller of in een massageolie
- Gebruiken in huidverzorgingsproducten
- In aromatisch bad met volle melk (geen halfvolle), honing of epton zout.
- Smeren op de vitaflexpunten (onder je voeten of op een watje in je oren) of op de Chakra's

Inname (opname via de mond)

EFFECT

- * Vermindert pijn of bij gezondheidsklachten
- * Natuurlijke, dagelijkse detox voor je lichaam

GEBRUIK

Gebruik alleen de oliën met het label food grade. Dit zijn de oliën die zijn goedgekeurd voor inname!

- * in volle melk, honing of thee (LET OP: NIET IN WATER!)
- * in voeding
- * in een capsule

6. Een aantal veel gebruikte etherische oliën in een notendop:



Pepermunt

Pepermunt bezit een breed werkingsgebied.

- antiseptisch, ontstekingsremmend (ingewanden en urinewegen)
- mild pijnverdovend (bij hoofdpijn en migraine), verkoelend
- tegen jeuk, krampstillend
- zuiverend (bloed), slijmoplossend
- stimulerend, een tonicum (hart, hersenen, lever)
- en een digestivum

Voorzichtigheid geboden: pepermunt kan sterk verkoelen, altijd verdund gebruiken

Lavendel

Lavendel is de meest veelzijdige olie en wordt daarom ook wel het Zwitsers zakmes onder de etherische oliën genoemd.

- herstellend bij snij- schaaf- en brandwondjes,
- verzachtend in de huidverzorging, licht verdovend bij pijn
- ontspannend bij alle vormen van verkrampingen
- regulerend bij gespannenheid, versterkend op immuunsysteem
- bevordert gezonde slaap
- natuurlijke antihistamine

Citroen

Klassieker binnen de etherische oliën

- versterkt de wanden van de haarvaten (couperose), bloedverduunnend
- stimuleert het immuunsysteem, goede hulp bij kou en griep
- goed te mengen met andere oliën
- verheldert het denken, helpt bij concentratie (prima bij een lange autorit)
- huidverzorgend: versterkt de circulatie in de opperhuid

Let op: fototoxisch dus vermijd de zon na gebruik op de huid

Zoete Sinaasappel

Een van de meest populaire oliën binnen de aromatherapie. Zoete sinaasappel is milder en meer geschikt voor kinderen dan de bittere variant. Happy oil!

- antidepressivum, antiseptisch, schimmelbestrijdend,
 - kalmerend bij nervositeit
 - stimulerend op de lymfe, hart en spijsvertering
 - huidverzorging bij vette huid en rimpels, verzacht
- Let op: fototoxisch dus vermijd de zon na gebruik op de huid

Geranium

Geranium heeft een breed werkingsgebied.

- ontstekingsremmend, antibacterieel, schimmeldodend
- pijnverdovend, krampstillend, wondhelend
- deodoriserend, lymfetonicum, alveesklierstimulerend
- insecten (teken!) werend,
- huidverzorgend (droge huid), huidherstellend bij wonden
- hulp bij emotionele spanningen en evenwichtstoornissen
- immuunstimulerend, ondersteunt een slechte bloed- en lymfecirculatie

Tea Tree

- ontstekingsremmend, anti jeuk, antiseptisch
- antiviraal (o.a. herpesvirus), anti infectie
- bacteriedodend (voetschimmel), ontstoppend, slijmoplossend
- insecticide, pijnverdovend, stimulerend
- hulp bij bronchitis, versterkt de weerstand bij griep en kou
- huidverzorging acné, abcessen, infecties, wratjes
- hulp bij insectenbeten, haarverzorging (hoofdluis, roos en vet haar)

Eucalyptus Globulus

- slijmafvoerend en slijmoplossend
 - antiseptisch (op longen en urinewegen)
 - anti bacterieel (stafylokokken), antiviraal
 - schimmeldodend (candida)
 - stimulerend in het algemeen
 - inwrijven op borst en rug brengt verlichting bij verstopte en ontstoken luchtwegen
- Let op: minder geschikt voor kleine kinderen. Voor hen raad ik **Eucalyptus Radiata** aan.

Cedarwood

- antiseptisch op urinewegen en longen
- wondhelend, schimmeldodend, slijmoplossend
- samentrekkend (op de huid en mogelijk ook op de baarmoeder)
- verwarmend en kalmerend, verzacht onrust, angst en woede
- vetsplitsend (effectief bij cellulitis), tonicum voor de lymfe (bij cellulitis)
- kalmerend op het zenuwstelsel
- anti-histamine werking
- werkt bij chronische bronchitis en kou

Wintergreen

- antiseptisch, pijnverdovend
- krampstillend, ontstekingsremmend,
- anti reumatisch
- hoeststillend, menstruatie bevorderend
- leverstimulerend, waterafvoerend

Stress free

bevat: zoete sinaasappel, manuka, lavendel

- vermindert stress
- creëert nieuwe energie en concentratie

Purification

bevat: lemon, zoete sinaasappel, tijm, rozemarijn

- luchtverfrisser
- bescherming tegen bacillen
- hulp bij mentale vermoeidheid
- bevordert focus

Deep peace

bevat: lavendel, bergamot, sandelhout

- ontspannend
- rustgevend voor hart en geest
- creëert een vreedevolle atmosfeer
- ideaal voor een diepe nachtrust

7. Recepten

Rollers met etherische olie (e.o.), aangevuld met plantaardige olie. Iedere plantaardige olie is in principe goed mits deze koudgeperst en ongeraffineerd is.

Werking	5 ml : 5 druppels e.o.	10 ml: 10 druppels e.o.
Focus	1 Pepermunt, 2 Rozemarijn, 2 Citroen	2 Pepermunt, 4 Rozemarijn, 4 Citroen
Pijnvrij	2 Wintergreen, 2 Pepermunt, 1 Kruidnagel	4 Wintergreen, 4 Pepermunt, 2 Kruidnagel
Ademvrij	2 Saro, 1 Eucalyptus, 2 Ravintsara	4 Saro, 2 Eucalyptus, 4 Ravintsara
Sleep well	2 Lavendel, 3 Cedarwood	4 Lavendel, 6 Cedarwood
Relax	2 YlangYlang, 2 Zoete sinaasappel, 1 Patchouli	4 YlangYlang, 4 Zoete sinaasappel, 2 Patchouli

Als richtlijn kun je aanhouden: volume : 1 dus 10 ml : 10 druppels etherische olie

Voor de behandeling van kleine oppervlakken kun je 20 druppels op 10 ml gebruiken, denk aan brand, snij- of schaafwondjes bijvoorbeeld.

Ook voor een natuurlijke parfum gebruik je 20 druppels etherische olie op 10 ml draagolie.

TIP: een op en top vrouwelijke geur is een parfum van bergamot en scharlei

Gebruik voetenbad

Vermeng de etherische olie in een halve beker volle melk of room en voeg dan toe aan een voetenbad met lauwarm water, zorg dat je enkels onder water kunnen staan.

Behalve dat een voetenbad heerlijk ontspannend is, is een voetenbad bijzonder heilzaam. Ik noem enkele toepassingen:

1. *Kou uit het lichaam halen: 4 druppels lavandin, 1 druppel gember*
2. *(Beginnende) griep of verkoudheid: 4 druppels lavandin, 1 druppel tijm*
3. *Voetwratten: 7 druppels tea tree*
4. *....wij adviseren je graag voor jouw specifieke vragen*

Gebruik ligbad

Gebruik in een ligbad maximaal 10 druppels etherische olie. Van sterke oliën zoals bijvoorbeeld tijm gebruik je in alle gevallen maximaal 1 druppel. Bijvoorbeeld:

1. *Kou uit het lichaam halen: 8 druppels lavandin, 1 druppel gember*
2. *(Beginnende) griep of verkoudheid: 8 druppels lavandin, 1 druppel tijm*
3. *Droge huid: 10 druppels cedarwood*
4. *....ik adviseer je graag voor jouw specifieke vragen*

8. Gifvrij leven

Oil Revolution staat voor een natuurlijke levensstijl. Etherische oliën zijn hierin onmisbaar. Er zijn tal van recepten en plantaardige producten op basis van etherische oliën om een gifvrij leven mogelijk te maken.

Helaas wordt ons lichaam dagelijks aangevallen door gevaarlijke stoffen. In deze tijd van industriële vervuiling, verarmd voedsel en chemicaliën in voedsel en grondwater kunnen de oliën behulpzaam zijn bij het in stand houden van de gezondheid, omdat zij antimicrobieel en tegelijkertijd onschadelijk voor weefsel zijn. Omdat wij allerlei gifstoffen opnemen, zijn onze cellen verzwakt en zijn we vatbaar voor allerlei ziekten. Ontgiften is van vitaal belang.

Wist je dat....

- ... de lucht in huis meer vervuild is dan buiten,
- ... een gemiddeld cosmetisch product 15 chemicaliën bevat,
- ... vrouwen gemiddeld 12 cosmetische producten per dag gebruiken en mannen 5,
- ... vrouwen dus elke dag 180 toxische stoffen op hun huid smeren (en mannen 75),
- ... 60% hiervan in je bloedbaan komt.

9. Veilig gebruik van etherische oliën

1. Houd altijd een fles zuivere vette plantaardige olie bij de hand als je met etherische oliën werkt. Hiermee kun je de oliën verdunnen wanneer ze huidirritatie veroorzaken. Gebruik nooit water om etherische olie te verdunnen, etherische olie lost namelijk, evenals vette olie, niet op in water. Water versterkt de werking van de olie alleen maar. Mocht een etherische olie in het oog komen, altijd eerst met vette olie “spoelen” en vervolgens een dokter raadplegen.
2. Houd de flesjes met etherische olie goed gesloten en bewaar ze op een koele (kamertemperatuur), donkere plaats. Als ze goed worden opgeborgen behouden de oliën jarenlang hun kracht.
3. Houd etherische olie buiten bereik van kinderen. Behandel het als elk ander medicijn.
4. Gebruik voor baby's niet meer dan één druppel en verdun die met een vette olie.
5. Gebruik etherische oliën die rijk zijn aan menthol (bijv. pepermunt, eucalyptus Globulus) NIET op de hals of nek van kinderen onder 18 maanden.
6. Citroen, bergamot, sinaasappel, grapefruit, mandarijn en andere citrusoliën zijn fototoxisch. Dat betekent dat ze uitslag of donkere huidvlekken kunnen veroorzaken als ze op de huid worden aangebracht voordat je aan zon of UV licht wordt blootgesteld. De gevoeligheid kan tot 1 à 2 dagen na het aanbrengen aanhouden.
7. Houd etherische oliën uit de buurt van de ogen en druppel ze niet in de oren. Raak geen contactlenzen aan en wrijf niet in je ogen als je etherische olie aan je vingers hebt. Zelfs een miniem beetje olie kan contactlenzen beschadigen en de ogen irriteren. Komt het toch in je ogen? Verdun het dan met olie en gebruik beslist geen water!
8. Zwangere vrouwen doen er verstandig aan eerst hun arts te raadplegen voordat zij met etherische oliën aan de slag gaan. De oliën zijn in principe veilig, maar gebruik je gezond verstand. Volg de aanwijzingen op het etiket en verdun met vette olie totdat je vertrouwd bent met het gebruik.
9. Wanneer je lijdt aan epilepsie of een hoge bloeddruk moet je eerst je arts raadplegen voordat je etherische oliën gaat gebruiken. Wees extra voorzichtig met oliën die hoog in ketonen zijn, zoals Grapefruit, basilicum, rozemarijn, salie en tanacetum (tansy).
10. Mensen met allergieën kunnen beter eerst een klein beetje olie op een klein stukje tere huid (zoals de binnenkant van de arm) aanbrengen om hun gevoeligheid te testen voordat ze de olie op andere plaatsen gebruiken. Een van de veiligste en meest effectieve plekken om etherische oliën te gebruiken is onder de voeten.

11. Rechtstreeks inhaleren van etherische oliën kan een effectieve en intense manier zijn om ze tot je te nemen, in het bijzonder bij congestie van de luchtwegen en ziekte. Raadpleeg een arts als je ze meer dan 10-15 keer per dag wilt inhaleren. **NB: inhaleren wordt afgeraden voor personen met een astmatische aandoening.**
12. Voordat je oliën inneemt, probeer dan eerst 1 druppel in een substantie waarin ze oplossen, zoals honing, olijfolie of volle melk. Ben je van plan meer druppels per dag tot je te nemen, raadpleeg dan een arts.
13. Voeg etherische olie nooit direct toe aan het badwater. Gebruik volle melk, castille zeep, honing, epsomzout of magnesiumzout als basis. Bij voorkeur niet meer dan tien druppels per ligbad gebruiken.

10. Workshops

Leer je met me mee? Ik organiseer regelmatig leuke (verdiepings)workshops over hoe je de oliën kunt gebruiken voor een natuurlijke levensstijl.

BASISWORKSHOP AROMATHERAPIE: 15 euro p.p.

BASISWORKSHOP HYDROLATEN: 22.50 euro p.p.

WORKSHOP DETOX JE HUIS: 49.50 euro p.p. inclusief 5 zelf gemaakte producten

WORKSHOP HUISAPOTHEEK: 30.00 euro p.p. inclusief 3 zelf gemaakte producten

WORKSHOP HUIDVERZORGING: 59.95 euro p.p. inclusief 5 zelf gemaakte producten

Op mijn website, Instagram en op mijn Facebookpagina vind je de actuele agenda.