ETHERISCHE OLIËN in een notendop

Algemeen

Bij zwangerschap eth.oliën alleen uitwendig gebruiken, en tijm alleen als kruid**!**
Houdt etherische oliën weg bij open vuur en kinderen.
Doseringen en gebruik als hieronder, tenzij anders voorgeschreven. **Zie ook www.chi.nl**

INWENDIG

- Alleen als smaakmaker: 1 dr. in desserts, gebak, boter, honing, stroop, melasse, azijn, plantaardige olie (van bijvoorbeeld anijs, basilicum, citronella, dragon, venkel (niet bij epilepsie), gember, bourbon, knoflook, lavendel, *Lorbeerblätter*, *Nelke*, pepermunt, *Wacholderbeere*, en de speciaal daarvoor bedoelde oliën als capuchino, mocca, etc.
- **nooit** inwendig als geneesmiddel (kan schadelijk zijn), alléén op advies van aromatherapeut
- tea tree vraag naar de aparte folder

UITWENDIG

- **Damp:** (wees voorzichtig met inhaleren als u astma of neusbloedingen heeft)
  - Op zakdoek of kussen: 2 dr, bijv. in de ziekenkamer of bij naar bed gaan
  - Als dampbad in kom heet water (met doek over hoofd): 2 dr
  - Verdampen: op vochtige doek/ in kom water op verwarming/ op speciale verdampsteen/ in aromalampje… 2 dr
- **Bad:**
  - in **vol** bad: max 3 dr voor baby/ kleuter; max 6 dr voor kind v.a. 6 j. of voetbad; max 15 dr voor volwassene. Doe de gewenste dr op een theelepel of eetlepel honing/ volle melk/ lotion/ plantaardige olie/ (appel)azijn/ zeezout. (werkt als emulgator, nodig om olie met water te mengen.
- **Huid:**
  - In olie, lotion, zalf, crème: 2 dr/10 ml
  - Je eigen parfum maken: 2 dr van je oliën naar keuze mengen in 10 ml:
    ~ Basisolie: amandel/ druivenpit/ zonnebloem/ olijf/ johannes(niet in zon**!**)/ jojoba-olie
    ~ Geurloze alcohol: bij apotheek of bijv in wodka

Overzichtje	Damp	Bad	Huid	Algemeen
basilicum	geest helder	geeft eetlust	bij migraine	vrolijker, bij reukstoornissen, ontkrampt, relaxt
cipres	concentratie	bij cellulitus	anti zweet	bij stemverlies/hees/hoest, versterkt aderwand
citronella	anti insect	fris/zuiver	deodorant	anti insect, verlicht reumatische pijn
eucalyptus	meer lucht	slijm los	circulatie	opent luchtwegen, drijft zweet af
lavendel	goede slaap	kalmerend	relaxing	anti insect, betere leerprestaties
gember	sterkt zenuwsyst	verwarmend	reinigend	bij diarree/griep(luchtw+maag/darm buitenland)
geraniumEgypt	sterker immuun	verwarmend	verzorgend	anti innerlijke stress, vitaliseert, betere afweer
grapefruit	levensmoed	fys.los laten	stimuleert	activeert spijsvertering, gezonde slaap, reinigt
iris	levensvreugde	tevreden	liefdevoller	werkt diep in ziel, mededogen, opent chakra's
jasmijn	levensmoed	ontkrampt	helend	bij jicht/spataders/zwangerschap/menstruatie
jeneverbes	zuivert	sterkt maag	circulatie	gezonde slaap, sterkt spijsvertering+luchtwegen
kardamon	geeft rust	los laten	bij migraine	bevrijdt fys/psych/ziel, algemeen relaxing
patchouli	nostalgie	verwarmend	bij wonden	anti insect, cel+huidherstellend, erotiseert
rozenhout	sterkt zenuwen	relaxing	verzorgend	kalmeert, beurt op, vitaliseert, verzacht de huid
salie	slijm los	fitter	anti zweet	remt zweet, bij overgang
sandelhout	meditatie	levensmoed	erotiserend	verzorgt huid, versterkt algemeen, kalmeert
tijm niet v zwsch	desinfect.luchtw	bij etterwond	verdun **1:100**	bij beten/huidallergie/reuma, eetlust/circulatie++
tea tree	zuiverend	helend	verzorgend	**EHBO**, zuivert, verzacht, heelt, doorbloedt beter
ylang-ylang	lekker zoet	relaxing	erotiserend	hart/ bloedvaten beter, sterkt huid/ nagel/ haar

NB: 'levensmoed/vreugde' ofwel anti depressie, maakt vrolijker, verzacht psychosomatische klachten.