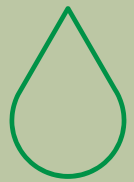




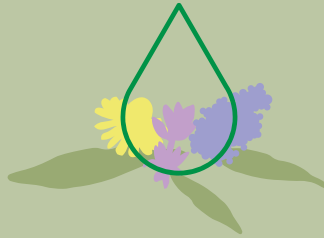
**AROMATHERAPIE**



**BIO ESSENTIËLE OLIËN**

De complete gids met  
eigenschappen, gebruikswijzen  
en praktische tips

**Dr Geert VERHELST**



#### DISCLAIMER

Dit boek over essentiële oliën is bedoeld als informatiebron en als naslagwerk. Het is met de grootste zorg en naar beste vermogen samengesteld. Het is in de eerste plaats bestemd voor lezers die zich uit oogpunt van hun beroep met essentiële oliën bezig houden zoals artsen, apothekers, aromatherapeuten, herboristen, gezondheidsconsulenten en natuurvoedingswinkeliers. Het vervangt geenszins het consulteren van een arts of gezondheidsprofessional, zijn diagnose of medische behandeling. Indien U klachten heeft, kan U best advies inwinnen van een arts of gezondheidsprofessional.

Indien U momenteel geneesmiddelen inneemt, stop de inname ervan niet of vervang ze niet op basis van informatie of aanbevelingen in dit boek, zonder eerst je arts te raadplegen. Uitgever en auteur kunnen niet aansprakelijk gesteld worden voor gelijk welke schade zou voortvloeien door beslissingen, gebaseerd op informatie uit dit boek.



# BIO ESSENTIËLE OLIËN, UW GEBRUIKSGIDS

WIE EEN UITGESPROKEN VOORKEUR HEEFT VOOR NATUURLIJKE OPLOSSINGEN IN DE PREVENTIE EN AANPAK VAN ONGEMAKKEN EN ZIEKTEN EN WIE TEGELIJK INZIET DAT EEN « HOLISTISCHE » VISIE BIJ GEZONDHEIDSKLACHTEN MEER RENDEERT DAN EEN PUUR SYMPTOMATISCHE OF CHEMISCHE AANPAK, KOMT OOIET AUTOMATISCH UIT OP DE ESSENTIËLE OLIËN VAN MEDICINALE PLANTEN, DIE IN DE « AROMATHERAPIE » WORDEN INGEZET.

## ESSENTIËLE OLIËN BEHOREN TOT DE KRACHTIGSTE BESTANDELEN DIE DE NATUUR HEEFT VOORTGEBRACHT.

Het zijn unieke synergiën van plantaardige inhoudsstoffen die de « essentie » of de ziel van een plant uitmaken en die eigenschappen vertonen die niet terug te vinden zijn in chemische medicijnen. Essentiële oliën kunnen niet alleen fysieke ongemakken bij de mens verlichten, maar ook zijn spirituele instelling en emotionele gemoedsgesteldheid ten gunste beïnvloeden. Als je daarbij nog optelt dat essentiële oliën met hun aromatische geuren ook onze zintuigen kunnen verwennen en ideaal zijn om in te zetten in de lichaamsverzorging en -verwenning, dan zijn hun nuttige toepassingen zeer uitgebreid.

Met dit boekje is het vooreerst de bedoeling de voornaamste kwaliteitscriteria aan te halen, die vereist zijn om met succes essentiële oliën in te zetten.

Daarna worden de belangrijkste essentiële oliën summier voorgesteld en proberen we op een overzichtelijke manier de nuttigste therapeutische eigenschappen en de daaraan verbonden mogelijke indicaties aan te halen.

Maar omdat essentiële oliën sterk geconcentreerde en daarom bij verkeerd gebruik potentieel toxische substanties zijn, moet het inzetten ervan wel op een oordeelkundige manier gebeuren.

Ze moeten toegepast worden in de correcte dosis en verdunning en via de meest geschikte toedieningswijze (bad, verstuiven, inhalatie, massage, kompres, oraal...) voor een betreffende klacht.

Daarom worden - zonder de pretentie te hebben daarbij volledig te zijn - enkele traditionele toepassingen gesuggereerd, waarbij de juiste hoeveelheid en aanwending van een essentiële olie worden toegelicht. Bij de minste twijfel doe je uiteraard beroep op een professionele aromatherapeut.

Hopelijk kan dit boekje een nuttige gids zijn die je loodst door de wereld van de essentiële oliën.

Dr Geert Verhelst



# ESSENTIËLE OLIËN

## INHOUDSOPGAVE

Bio essentiële oliën, uw gebruiksgids.....	1
Wat is een essentiële olie?.....	3
Wat is aromatherapie?.....	3
Hoe wordt een essentiële olie verkregen?.....	4
Wat zijn de vereiste kwaliteitscriteria voor een essentiële olie?.....	5
Hoe essentiële oliën inzetten?.....	6
Hoe essentiële oliën bewaren?.....	6
Wat zijn de algemene voorzorgsmaatregelen?.....	7
Essentiële oliën en regelgeving.....	7
Alfabetische index van essentiële oliën.....	8 à 73
Alfabetische index van de indicaties.....	74 à 79

<b>Balsemspar</b> - <i>Abies balsamea</i> .....	8
<b>Basilicum, exotische</b> - <i>Ocimum basilicum</i> ct <i>methylchavicol</i> ..	9
<b>Basilicum</b> ct <b>linalol</b> - <i>Ocimum basilicum</i> ct <i>linalol</i> .....	10
<b>Bergamot</b> - <i>Citrus bergamia</i> .....	11
<b>Bonekruid, berg</b> - <i>Satureja montana</i> .....	12
<b>Cajeput</b> - <i>Melaleuca cajuputi</i> .....	13
<b>Ceder, atlas</b> - <i>Cedrus atlantica</i> .....	14
<b>Cipres</b> - <i>Cupressus sempervirens</i> .....	15
<b>Cisteroos</b> - <i>Cistus ladaniferus</i> .....	16
<b>Citroen</b> - <i>Citrus limon</i> .....	17
<b>Citronnella (Java)</b> - <i>Cymbopogon winterianus</i> .....	18
<b>Damascus roos</b> - <i>Rosa x damascena</i> .....	19
<b>Den, grove</b> - <i>Pinus sylvestris</i> .....	20
<b>Dragon</b> - <i>Artemisia dracunculus</i> .....	21
<b>Eucalyptus, citroen</b> - <i>Eucalyptus citriodora</i> .....	22
<b>Eucalyptus globulus</b> - <i>Eucalyptus globulus</i> .....	23
<b>Eucalyptus radiata</b> - <i>Eucalyptus radiata</i> .....	24
<b>Gember</b> - <i>Zingiber officinale</i> .....	25
<b>Hyssop</b> - <i>Hyssopus officinalis</i> .....	26

<b>Jeneverbes</b> - <i>Juniperus communis</i> .....	27
<b>Kamille, echte</b> - <i>Matricaria chamomilla</i> .....	28
<b>Kamille, roomse</b> - <i>Anthemis nobilis</i> .....	29
<b>Kaneel</b> - <i>Cinnamomum zeylanicum</i> .....	30
<b>Kardamom</b> - <i>Elettaria cardamomum</i> .....	31
<b>Kruidnagel</b> - <i>Eugenia caryophyllata</i> .....	32
<b>Kurkuma</b> - <i>Curcuma longa</i> .....	33
<b>Laurier</b> - <i>Laurus nobilis</i> .....	34
<b>Lavendel, echte</b> - <i>Lavandula angustifolia</i> .....	35
<b>Lavendel, spijk</b> - <i>Lavandula latifolia</i> .....	36
<b>lavendelsalie</b> - <i>Salvia lavandulifolia</i> .....	37
<b>Lavandin super</b> - <i>Lavandula x intermedia super</i> .....	38
<b>Lemongrass</b> - <i>Cymbopogon citratus</i> .....	39
<b>Mandarijn</b> - <i>Citrus reticulata</i> .....	40
<b>Manuka</b> - <i>Leptospermum scoparium</i> .....	41
<b>Marjolein, echte</b> - <i>Origanum majorana</i> .....	42
<b>Mirre</b> - <i>Commiphora myrrha</i> .....	43
<b>Mirte</b> - <i>Myrtus communis</i> ct <i>myrtenyl acetate</i> .....	44
<b>Neroli</b> - <i>Citrus aurantium</i> var. <i>amara flos</i> .....	45
<b>Niaouli</b> - <i>Melaleuca quinquenervia</i> ct <i>1,8-cineol</i> .....	46
<b>Oregano</b> - <i>Origanum compactum</i> .....	47
<b>Palmarosa</b> - <i>Cymbopogon martini</i> .....	48
<b>Patchouli</b> - <i>Pogostemon cablin</i> .....	49
<b>Pepermunt</b> - <i>Mentha x piperita</i> .....	50
<b>Pompelmoes (grapefruit)</b> - <i>Citrus x paradisi</i> .....	51
<b>Ravintsara</b> - <i>Cinnamomum camphora</i> ct <i>1,8-cineol</i> .....	52
<b>Roosgeranium</b> - <i>Pelargonium x asperum</i> cv <i>bourbon</i> .....	53
<b>Rozemarijn ct cineol</b> - <i>Rosmarinus officinalis</i> ct <i>1,8-cineol</i> .....	54
<b>Rozemarijn ct kamfer</b> - <i>Rosmarinus officinalis</i> ct <i>camphor</i> .....	55
<b>Rozemarijn ct verbenon</b> - <i>Rosmarinus officinalis</i> ct <i>verbenone</i> .....	56
<b>Salie, echte</b> - <i>Salvia officinalis</i> .....	57
<b>Sandelhout</b> - <i>Santalum austrocaledonicum</i> .....	58
<b>Saro</b> - <i>Cinnamosma fragrans</i> .....	59
<b>Scharlei</b> - <i>Salvia sclarea</i> .....	60
<b>Sinaasappel, bittere of Petitgrain</b> - <i>Citrus aurantium</i> var. <i>amara folium</i> .....	61
<b>Sinaasappel, zoete</b> - <i>Citrus sinensis</i> .....	62
<b>Strobloem</b> - <i>Helichrysum italicum</i> .....	63
<b>Tea tree</b> - <i>Melaleuca alternifolia</i> .....	64
<b>Tijm ct linalol</b> - <i>Thymus zygis</i> ct <i>linalol</i> .....	65
<b>Tijm ct thujanol (witte)</b> - <i>Thymus vulgaris</i> ct <i>thujanol</i> .....	66
<b>Tijm ct thymol (rode)</b> - <i>Thymus zygis</i> ct <i>thymol</i> .....	67
<b>Wierook</b> - <i>Boswellia carterii</i> .....	68
<b>Wilde peen</b> - <i>Daucus carota</i> .....	69
<b>Wintergreen</b> - <i>Gaultheria fragrantissima</i> .....	70
<b>Ylang ylang compleet</b> - <i>Cananga odorata</i> .....	71
<b>Zwarte peper</b> - <i>Piper nigrum</i> .....	72
<b>Zwarte spar</b> - <i>Picea mariana</i> .....	73



## WAT IS EEN ESSENTIËLE OLIE?

**EEN ESSENTIËLE OLIE IS EEN VLUCHTIGE, VLOEIBARE EN GEURIGE SUBSTANTIE DIE DOOR AROMATISCHE PLANTEN WORDT AFGESCHIEDEN.**

De secretieklieren 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 citrusvruchten.



## WAT IS AROMATHERAPIE?

ETIMOLOGISCH GEZIEN, IS HET WOORD « AROMATHERAPIE » AFGELEID VAN DE GRIEKSE WOORDEN « AROMA » EN « THERAPEIA », DIE RESPECTIEVELIJK « AROMA » EN « ZORG » BETEKENEN.

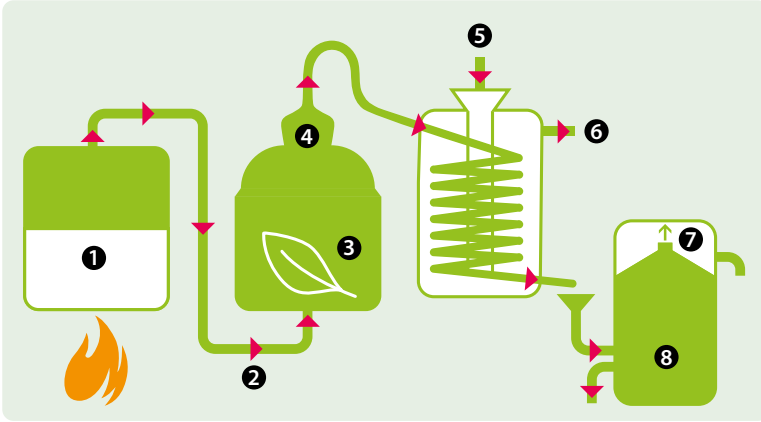
In de aromatherapie worden inderdaad aromatische planten ingezet met natuurlijke verzorging als doel, en dit gebaseerd op de biochemische activiteit van de moleculen waaruit essentiële oliën bestaan.

Essentiële oliën behoren tot de meeste kostbare substanties die de natuur ons biedt. Ze werken niet uitsluitend in op het fysieke lichaam; ze hebben ook een werking op ons emotionele en spirituele welzijn. Of je ze inzet voor je gezondheid of je algemeen welzijn, ze zijn er om je te beschermen of simpelweg om je zintuigen te strelen.



# HOE WORDT EEN ESSENTIËLE OLIE VERKREGEN?

## TRADITIONELE WATERDAMPDISTILLATIE.



- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1 Bronwater   | 5 Koud water      |
| 2 Stoom   | 6 Warm water      |
| 3 Stoom wordt door plantenmateriaal geleid          | 7 Essentiële olie |
| 4 De essentiële olie wordt door de stoom meegevoerd | 8 Bloesemwater    |



Het plantaardig materiaal wordt in een distilleerketel geplaatst, waarna er stoom doorheen wordt 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 serpentine. De essentiële olie wordt gescheiden van het water door het verschil in soortelijk gewicht. Het distillaat dat aldus wordt verkregen, bestaat uit twee duidelijk te onderscheiden vloeibare delen, die van elkaar worden gescheiden door hun verschil in soortelijk gewicht:

- de essentiële olie, bovenaan: sterk geconcentreerd plantaardig extract, beladen met biochemische moleculen;
- het bloesemwater, ook hydrolaaat genoemd, onderaan. Het water wordt bloesemwater wanneer het zich vult met microdeeltjes essentiële olie en geurige, voornamelijk wateroplosbare, substanties.

## 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. Bijvoorbeeld: Eucalyptus globulus, bladeren: 1 - 3% / Roos, bloembladeren: 0,015 - 0,020%.

## DOOR KOUDE PERSING VAN DE SCHIL VAN CITRUSVRUCHTEN

Bepaalde essentiële oliën, vooral die van citrusvruchten, worden verkregen door een mechanisch procedé dat bestaat uit het afschuren van de schillen van citrusvruchten, waarbij de essentiële olie uit de gescheurde oliehoudende secretieklierjes wordt vrijgesteld. Hierbij komt geen oplosmiddel aan te pas.



# WAT ZIJN DE VEREISTE KWALITEITSCRITERIA VOOR EEN ESSENTIËLE OLIE?

## 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 olie oplevert, ook de gebruikte plantendelen duidelijk aangegeven zijn.

**Het chemotype:** Het chemotype, dat vastgesteld kan worden door bepaling van het chromatografisch profiel, vormt de echte « vingerafdruk » van de essentiële olie. Inderdaad, 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. Het chemotype moet dus zeker aangegeven worden als er meerdere essentiële oliën bestaan binnen één plantensoort.

## 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 distilleren 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.

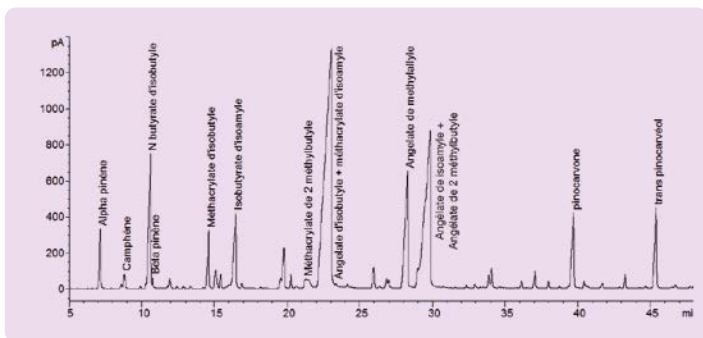
Er moeten per essentiële olie specifieke analyses verricht worden teneinde hun kwaliteit en conformiteit te kunnen garanderen:

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 densiteit 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.

Chromatografisch profiel van de essentiële olie van Roomse kamille



# HOE ESSENTIËLE OLIËN INZETTEN?

Het gebruik van een essentiële olie hangt af 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. In het algemeen kunnen de essentiële oliën op de volgende manieren worden gebruikt.

## Oraal gebruik



De als voedingssupplement gedeclareerde essentiële oliën kunnen oraal worden ingenomen, na te zijn verdund in een geschikte drager (plantaardige olie, honing, neutrale tablet, ...), waarbij strikt de aangegeven gebruiksvoorwaarden voor elke essentiële olie worden gerespecteerd.

## Verstuiven



Het verstuiven van essentiële oliën is zonder twijfel één van de beste manieren om de lucht in een ruimte te zuiveren en te ontsmetten. Daarnaast is het ook een natuurlijke wijze om de omgevingslucht te parfumeren. De aromatische moleculen van de essentiële oliën worden best in de lucht verspreid met behulp van een geschikte aromaverstuiver. Dankzij een vacuumpompsysteem, verdampst dit toestel de essentiële olie of een mengeling van essentiële oliën in de omgevingslucht, dus zonder risico op aantasting van de actieve inhoudsstoffen van de essentiële olie door warmte.

## Stoombad of 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 verstemmen en te zuiveren (zoals bv. roosgeranium, ...).

## 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.

## 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 gedopt worden.

## 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. De gebruikelijke verdunning is 15 à 20 druppels, toegevoegd aan een bad (180 liter). Vermijd het gebruik van pepermuntolie in een bad.

# HOE ESSENTIËLE OLIËN BEWAREN?

De meeste essentiële oliën kunnen 5 jaar bewaard worden. Essentiële oliën van citrusvruchten kunnen ongeveer 3 jaar bewaard worden. Het is belangrijk om de essentiële oliën op een donkere plaats te bewaren, beschermd van licht (in een gekleurd glazen flesje), bij een temperatuur tussen de 5°C en 35°C. Om verdamping te vermijden, bewaar je de flesjes goed afgesloten, met een hermetisch afgesloten en kindveilige dop.





# WAT ZIJN DE ALGEMENE VOORZORGSMAATREGELEN?

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.
- In geval van overgevoeligheid of een allergisch terrein, wordt van een essentiële olie best de tolerantie getest voor gebruik: 1 à 2 druppels essentiële olie, vooraf verdund in wat plantaardige olie, in de elleboogplooi aanbrengen. Na enkele minuten nagaan of er een huidreactie optreedt. Indien wel, afzien van gebruik.

## VERSTUIVEN / STOOMBADEN OF INHALATIES

- In geval van allergie, in het bijzonder van de luchtwegen, moet men zeer voorzichtig omspringen met de inhalatie van essentiële oliën via stoombaden en gaat men dit enkel doen 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 orale inname 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.

# ESSENTIËLE OLIËN EN REGELGEVING

Essentiële oliën zijn, door hun biochemische complexiteit en hun energetisch potentieel, op diverse terreinen inzetbaar. Elke essentiële olie bezit meerdere eigenschappen en kent dus verschillende toepassingen.

De huidige wetgeving verplicht evenwel de producent om essentiële oliën te classificeren in een specifieke categorie: voedingssupplement, voedingsaroma, sfeerspray, cosmeticum.

Volgens de wet kent dus een welbepaalde essentiële olie maar één enkel gebruik. Een producent van essentiële oliën is dus verplicht om slechts één type productinformatie te verstrekken overeenkomstig het door de regelgeving bepaalde toepassingsgebied: voedingssupplement of aroma of sfeerspray of cosmeticum. Daarom dragen de etiketten van deze producten slechts heel weinig informatie over het gebruik van de essentiële oliën.

Enkel het gebruik dat overeenkomt met de reglementaire categorie waarin de essentiële olie is opgenomen, mag op het etiket van het product vermeld worden. Producenten kunnen dan ook één zelfde essentiële olie zowel onderbrengen in de categorie « sfeerspray », als in de categorie « voedingssupplement »... ook al gaat het om dezelfde essentiële olie, met dezelfde eigenschappen.

# ESSENTIËLE OLIE

# BALSEMSPAR

## Abies balsamea



FAMILIE | Abietaceae

GEBRUIKTE DELEN | Naald

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDELEN |  $\beta$  en  $\alpha$  pineen,  $\delta$  3-careen

De balsemspar is een majestueuze naaldboom, afkomstig uit Canadese wouden. De gomhars ervan werd in de Oudheid al gebruikt door de autochtone Indianen en ligt aan de basis van de « Canadese balsem ». De essentiële olie uit de naalden heeft een zoete en zeer aangename balsemgeur.

### THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\* Ontsmet de longen, Slijm losmakend, Krampwerend, Hoestremmend, Immunostimulerend

\* Antiparasitair, Krampwerend

\* Ontstekingswerend en pijnstillend op spieren en gewrichten, Krampwerend

Zenuwsterkend, Mentaal stimulerend, Positiverend

### BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Bronchitis - Chronische bronchitis - Overmatige slijmvorming / Verkoudheden - Sinusitis - Amandelontsteking / Astma / Immunodeficiëntie

Darmparasieten - Ascaris / Luchtslikken

Artrose - Artritis - Spier- en gewrichtspijnen / Spierkrampen en - contracturen

Geestelijke en fysieke vermoeidheid - Uitputting



### MASSAGE ++

In geval van luchtwegeninfecties (neusverkoudheid, bronchitis, sinusitis...), om de luchtwegen te ontsmetten en vrij te maken: meng 5 ml of een koffielepel neutrale olie met 10 druppels van elk van de volgende essentiële oliën: balsemspar + eucalyptus radiata (*Eucalyptus radiata* var. *radiata*) + saro (*Cinnamosma fragrans*). Via fricties op de borst inmasseren.

In geval van reumatische aandoeningen, artrose, artritis: in een mengsel van 10 ml plantaardige olie (50% calophyllum, 50% jojoba), 20 dr verdunnen van de essentiële olie van wintergreen (*Gaultheria fragrantissima*) + 15 dr van de essentiële olie van de balsemspar. Op de gevoelige zones inmasseren.



### ORAAL GEBRUIK +

In geval van luchtwegeninfecties (neusverkoudheid, bronchitis, sinusitis...), om de luchtwegen te ontsmetten en vrij te maken: 2 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in wat honing. 3 maal daags ged. maximaal 7 dagen.



### VERSTUIVEN +++

Om de omgevingslucht te ontsmetten en het immuunsysteem te stimuleren tijdens een griepperiode: ¼ h à ½ h verstuiven, in de leefruimten en de slaapkamer.

### BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

Niet gebruiken tijdens de eerste drie maand van de zwangerschap. Nooit puur op de huid aanbrengen, want de monoterpenen prikkelen de huid (maximaal 20% in een verdunding).

### DE TIP VOOR EEN OPIKKER VAN FORMAAT!

Verdun in een geschikte emulgator of in wat melk de volgende essentiële oliën: 10 dr balsemspar + 5 dr laurier (*Laurus nobilis*) + 10 dr ravintsara (*Cinnamomum camphora* ct 1.8 cineol) en voeg dit mengsel toe aan je badwater. Een verkwikkend en stimulerend effect gegarandeerd!

# ESSENTIËLE OLIE BASILICUM, EXOTISCHE -

*Ocimum basilicum ct methylchavicol*

FAMILIE | Lamiaceae

GEBRUIKTE DELEN | Bovengronds bloeiend kruid

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDELEN | Estragol, linalool



De **exotische basilicum** is een eenjarige plant met ovale, glanzende en harige bladeren, die bloeit op het einde van de maand september. Deze basilicum, afkomstig van India, heeft een zeer uitgesproken aroma en draagt witte bloemen in eindstandige kranen. De essentiële olie wordt verkregen uit de distillatie van de bloemen en de blaadjes van de basilicum.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\*\* Krampwerend

\*\*\*\* Krampwerend, \*\*\* Spijsverteringsbevorderend,  
\*\* Eetlustopwekkend, Windverdrijvend

\*\*\* Antiviraal

\*\*\* Harmoniseert het zenuwstelsel: angstwerend,  
antidepressief, rustgevend, algemeen versterkend

\*\* Ontstekingswerend, Pijnstillend

\* Vermindert de overvulling van bloedvaten

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Spasmodie - Krampen van maag, darmen en urinewegen - Menstruatiekrampen - Spierkrampen / Astma / Gal- en Nierstenen

Braken - Reiziekte - Hik / Eetlustgebrek - Indigestie / Maagzuur- Maag- en duodenumzweren / Constipatie / Verminderde lever- en pancreasfunctie / Gasophoping - Winderigheid

Virale hepatitis A en B, non-A en non-B hepatitis - Virale tropische infecties / Virale maagdarminfecties / Virale amandelontsteking

Angst - Zenuwachtigheid - Rusteloosheid - Slapeloosheid - Depressiviteit - Mentale vermoeidheid - Vermoeidheid na ziekte (herstelperiode) / Hoofdpijn

Artrose - Artritis - Peesontsteking / Carpal tunnel syndroom - Zenuwpijn / Lumbago

Prostaatvergroting / Baarmoederopzetting / Spataderen

## MASSAGE +++

**Bij maag- en darmkrampen, bij zwaar en opgeblazen gevoel:** doe wat neutrale plantaardige olie in de handpalm en voeg er 2 à 3 dr essentiële olie aan toe. Masseer er de buik mee in.

**Werkt rustgevend bij onrust, stress of bij overspannen gevoel:** doe wat plantaardige olie in de handpalm en voeg er 2 à 3 dr essentiële olie aan toe. Masseer de plexus solaris (zonnevlecht) en polsen.

**Voor een goede circulatie en lichter aanvoelen van zware benen:** doe 3 à 5 dr essentiële olie in 10 ml neutrale plantaardige olie: masseer de benen van onder naar boven.

## BAD ++

**Voor een versterkend en stimulerend bad in geval van vermoeidheid, of bij overspanning:** verdun 4 à 5 dr essentiële olie in een geschikte emulgator. Voeg toe aan het badwater.

## VERSTUIVEN +++

**Tegen vermoeidheid en om de natuurlijke weerstand te versterken: stimulerende synergie:** meng 2 dr van elk van

de volgende essentiële oliën: exotische basilicum + grove den (*Pinus sylvestris*) + citroen (*Citrus limon*). Verstuif in de leefruimte.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

Men kan overgevoelig reageren op deze essentiële olie: test systematisch bij het eerste gebruik een kleine beetje op de huid. Geen langdurig gebruik zonder deskundig advies.

## DE TIP OM DE CONCENTRATIE TE VERHOGEN

Verdun de volgende essentiële oliën in een theelepel honing, suiker of breng ze op een neutrale tablet: 1 dr exotische basilicum + 1 dr grove den (*Pinus sylvestris*) + 1 dr pepermunt (*Mentha x piperita*).

's Morgens en 's middags in te nemen voor de maaltijd. Een kuur van maximum 10 dagen per maand gedurende drie opeenvolgende maanden. Indien nodig te herhalen tweemaal per jaar.

# ESSENTIËLE OLIE BASILICUM CT LINALOL

## Ocimum basilicum ct linalol



**FAMILIE** | Lamiaceae  
**GEBRUIKTE DELEN** | Bovengronds bloeiend kruid  
**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie  
**VOORNAAMSTE BESTANDDELEN** | Linalool, estragol, eugenol

**Basilicum** (basielkruid) is een éénjarige, aromatische plant met ovale heldergroene blaadjes, die ongeveer 50 cm groot wordt. De hele plant heeft een krachtig aroma die we kennen uit de Mediterrane keuken. Tegenwoordig wordt basilicum over de hele wereld gekweekt om zijn essentiële olie. De Romeinen gebruikten deze plant om winderigheid tegen te gaan, de aanmaak van moedermelk te bevorderen en als urinedrijvend middel.

### THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\* Spijverteringsbevorderend (maag, lever, pancreas)  
\*\* Windverdrijvend

\*\* Zenuwsterkend, Positiverend, Antidepressief,  
Rustgevend, Harmoniserend

\*\* Vermindert overvulling van prostaat en  
baarmoeder, Menstratiebevorderend

\*\* Ondersteunt hartfunctie, Remt atherosclerose,  
Vermindert overvulling in aderen

### BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Indigestie - Verminderde maag-, lever-, gal- en pancreasfunctie / Gasophoping - Winderigheid / Maagwandontsteking en -zweer / Migraine door leverlijden

Depressiviteit door stress - Vermoeidheid - Slapeloosheid / Geheugen- en concentratiezwakte / Angst - Zenuwachtigheid - Uitputting door stress

Prostaatvergroting / Baarmoederopzetting - Gebrekkige en uitblijvende menstruaties

Verminderde kransslagaderfunctie - Atherosclerose / Lage bloeddruk - Te snelle hartslag / Spataderen



### ORAAL GEBRUIK +++

**Ter ondersteuning van de leverfunctie, bij een opgeblazen gevoel, bij een trage of moeilijke spijsvertering:** 1 dr verdund op een neutrale tablet of in een koffielepel plantaardige olie, net na de maaltijd.



### KEUKEN +++

**Als smaakmaker voor saladedressings of Mediterrane gerechten:** 1 dr verdund in 1 à 2 eetlepels olijfolie aan het gerecht toevoegen.



### STOOMBAD +

**Vitaliseert en geeft meer intellectuele energie, in het bijzonder bij geestelijke en fysieke vermoeidheid of bij angst:** verdun 1 à 2 dr essentiële olie in een kom warm water of breng ze aan op een zakdoek. Diep ademen.



### MASSAGE ++

**Ter ondersteuning van de leverfunctie, bij een opgeblazen gevoel, bij trage of moeilijke spijsvertering:** 20 dr van elk van de volgende essentiële oliën, verdund in 100 ml neutrale plantaardige olie: basilicum ct linalol + pepermunt (*Mentha x piperita*) en/of venkel (*Foeniculum vulgare var dulce*). De buik ermee in inmasseren.  
**Vitaliseert en geeft meer intellectuele energie, in het**

**bijzonder bij geestelijke en fysieke vermoeidheid of bij angst:** doe wat neutrale plantaardige olie in de handpalm en meng er 2 à 3 dr essentiële door. Masseer ermee de zonneweeg, de hals en/of slapen in.

### 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.

### DE TIP IN GEVAL VAN ONGESTELDE MAAG DOOR STRESS OF ANGST

De essentiële olie van basilicum CT linalol is in het bijzonder nuttig bij maagklachten, veroorzaakt door geestelijke spanningen.  
Verdund 1 à 2 dr essentiële olie basilicum CT linalol in een theelepel honing of zwarte komijnolie.  
Innemen op het einde van de maaltijden.

# ESSENTIËLE OLIE BERGAMOT

*Citrus bergamia*

**FAMILIE** | Rutaceae

**GEBRUIKTE DELEN** | Verse schil

**VERKREGEN DOOR** | Mechanische koude persing

**VOORNAAMSTE BESTANDELEN** | Limoneen, linalylacetaat, linalool



De bergamot is een 4 à 5 meter grote boom met vruchten die lijken op kleine sinaasappeltjes. Hij werd ontdekt door Christoffel Columbus op de Canarische eilanden en werd geïntroduceerd in Italië, die tegenwoordig de grootste producent is. De essentiële olie met zijn geelgroene kleur bezit een karakteristiek fris aroma. Ondanks het feit dat deze olie vanwege zijn laag rendement duur is, wordt ze veel gebruikt in de parfumerie en als aroma voor thee.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Harmoniserend, Rustgevend, Antidepressief, Verfrissend, Stimulerend (lage dosis)

\*\* Spijverteringsbevorderend, Maagversterkend, Krampwerend, Windverdrijvend

\*\* Ontsmettend, Antimicrobieel (antibacterieel: staphylococcen en streptococcen)

\*\* Regeneert en herstelt de huid

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Zenuwachtigheid - Rusteloosheid - Klachten door stress - Frustraties - Kwaadheid - Angst / Depressiviteit / Slapeloosheid

Indigestie - Slechte spijsvertering - Eetlustgebrek / Gasophoping - Winderigheid / Prikkelbare darm

Wonden - Acne - Puisten / Huidaandoeningen - Psoriasis / Vette huid en haren / Eczeem - Herpes - Gordelroos



## VERSTUIVEN +++

**Bij stress, onrust of slapeloosheid:** ¼ uur à ½ uur verstuiven voor het slapen gaan of voor een belangrijke gebeurtenis.

**Ter zuivering van de omgevingslucht of voor het creëren van een rustgevende sfeer:** ¼ uur à ½ uur verstuiven in de leefruimte.



## BAD +++

**Voor het zuiveren, sneller herstellen en genezen van beschadigde huid (acne, eczeem, herpes...) / Rustgevend en ontspannend in geval van angst en ter bevordering van een gezonde slaap:** maximaal 5 dr essentiële olie, verdund in een geschikte emulgator, aan het badwater toevoegen.



## MASSAGE ++

**Bij stress, onrust of slapeloosheid:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm doen, 2 à 3 dr essentiële olie aan toevoegen. De zonnevlecht en de binnenkant van de polsen masseren.

**Voor het zuiveren en in evenwicht brengen van een vette huid en bij puistjes:** doe 1 dr essentiële olie van bergamot en 1 dr essentiële olie van lavendel (*Lavandula angustifolia*) in een neutrale crème voor een dagelijkse verzorging van het gezicht.



## KEUKEN ++

**Smaakmaker voor visschotels, gebak en koekjes. Perfect voor het op smaak brengen van thee of yoghurt:** 1 à 2 dr essentiële olie, vooraf verdund in een eetlepel plantaardige olie of honing, toevoegen aan het gerecht.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

Deze olie werkt fotosensibiliserend. Zich na gebruik niet blootstellen aan de zon.

## DE TIP VERZORGING VAN VETTE HAREN

Optimaliseer uw shampoo voor vet haar door het toevoegen van 1 à 2 dr essentiële olie van bergamot aan uw dosis shampoo.

# ESSENTIËLE OLIE

## BONEKRUID, BERG -

### Satureja montana



**FAMILIE** | Lamiaceae

**GEbruikte DELEN** | Bovengronds kruid

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDELEN** | Carvacrol, p-cymeen, y terpineen

**Bergbonekruid** is een halfheester met een houtige steel en rechtopstaande takken (30 à 40 cm) die glanzende, leerachtige bladeren draagt en bloeit met witte tot roze bloemen, gegroepeerd in trossen. Bergbonekruid groeit vooral op kalkrijke gronden ten zuidoosten van Frankrijk en in Zuid-Europa. Zijn sterke geur doet denken aan die van de witte tijm (*Thymus vulgaris* CT *Thujanol*).

#### THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Antimicrobieel (antibacterieel, antiviraal, schimmelremmend), vooral thv. urinewegen, geslachtsorganen en darmen, Antiparasitair; Antibacterieel op de luchtwegen, Immuunstimulerend

\*\* Pijnstillend via de huid

\*\* Algemeen versterkend en stimulerend générale, Zenuwsterkend, Verhoogt het libido

\* Ondersteunt het hart, Bevordert de huddoorbloeding

#### BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Blaasontsteking (ook candida en gonococcen) - Urinebuisontsteking / Prostaatontsteking / Niertuberculose (ondersteuning)/Infectieuze diarree - Darmontsteking - Amoebiase - Dysenterie/Sinusitis - Bronchitis - Bacteriële bronchitis - Chronische bronchitis - Luchtpijpntsteking - Longtuberculose (ondersteuning)/Malaria / Lymfeklierontstekingen / Koorts/Immunodeficiëntie

Artrose - Artritis - Reumatoïde artritis / Tandpijn

Vermoeidheid door stress - Mentale en seksuele vermoeidheid

Lage bloeddruk - Slechte bloedsomloop / Voorbereiding van spieren voor inspanningen



#### MASSAGE +

**Ontsmet de luchtwegen, darmen en urinewegen:** doe wat neutrale plantaardige olie in de handpalm, voeg er 2 à 3 dr essentiële olie van bergbonekruid + 3 dr essentiële olie van ravintsara (*Cinnamomum camphora* ct 1.8 cineol) aan toe. Masseer lokaal op de buik/ keel en borst/ onderbuik.



#### ORAAL GEBRUIK +++

**In geval van acute infecties:** bacteriële - of parasitaire darminfecties (enterocolitis, enteritis, dysenterie...), virale of bacteriële keel/neus/oor- en lage luchtweginfecties, urogenitale infecties (blaas- en prostaatontsteking): 1 dr essentiële olie van bergbonekruid + 1 dr essentiële olie van kaneel (*Cinnamomum zeylanicum*) op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, 1 à 2 maal per dag in te nemen, gedurende 5 dagen.



#### VERSTUIVEN +

**Voor een opwekkende en stimulerende sfeer:** meng in een verstuiver: 5 dr essentiële olie van bergbonekruid en 40 dr essentiële pomпельmoesolie (*Citrus x paradisi*). Verstuif 10 à 15 min, bij voorkeur 's morgens, in de leefruimte.

**Ter ontsmetting van de luchtwegen en de omgevingslucht:** meng in een verstuiver: 5 dr essentiële olie van

bergbonekruid en 40 dr essentiële olie van ravintsara (*Cinnamomum camphora* ct 1.8 cineol). Verstuif 10 à 15 min, bij voorkeur 's morgens, in de leefruimte.

#### BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

Huidprikkelende essentiële olie: bij uitwendig gebruik sterk verdunnen en niet hoger doseren dan 2%. Bij verstuiven: deze olie niet meer dan 5 à 10% van het mengsel laten uitmaken en verdunnen in zachtere essentiële oliën. Deze olie wordt afgeraden bij uitgesproken leverlijden.

#### DE TIP OM « TOURISTA » TE VERMIJDEN

Om gedurende een reis in de tropen in een goede conditie te blijven en een gezonde stoelgang te behouden zonder diarree (tourista): 1 dr e.o. van bergbonekruid + 1 dr e.o. van citroen (*Citrus limon*) op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, elke morgen gedurende het verblijf.

# ESSENTIËLE OLIE CAJEPUT

*Melaleuca cajuputi*

**FAMILIE** | Myrtaceae

**GEBRUIKTE DELEN** | Blad

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDELEN** | Eucalyptol,  $\alpha$  terpineol, limoneen



De cajeput of kajapoetboom is een aromatische boom van zo'n 15 meter hoogte, met een gemakkelijk afpellende witte schors (vandaar « witte boom » in het Maleisisch). Hij groeit vooral op exotische eilanden en behoort tot de familie van de Myrtaceae, een familie van bomen en planten gekend voor hun kwaliteiten in de aromatherapie. De essentiële olie van cajeput stapelt zich op in oliëkiertjes in de bladeren.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Antimicrobieel, Slijm losmakend, Ontsmet de luchtwegen, Remt slijmvliesafscheiding

\*\*\* Antimicrobieel, Hormone-like, Ontsmet de urinewegen

\*\* Vermindert overvulling van de aderen

\*\* Beschermt de huid (o.a. tegen straling), Huidherstellend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Luchtwegeninfecties: bronchitis, sinusitis, keelontsteking, neusverkoudheid - Hoest / Aften / Oorontsteking

Genitale herpes - Lippenblaasjes / Dysplasie van baarmoederhals (verstoord uitstrijkje) - Blaasontsteking - Urinebuisontsteking

Spataderen - Aambeien

Brandwonden door radiotherapie (preventief en curatief) / Wonden - Acne / Insectenbeten

## VERSTUIVEN +++

Bij **luchtwegeninfecties en keel/neus/oor-infecties en voor het zuiveren van de omgevingslucht**: ½ tot 1 h verstuiwen in de leefruimten.

## STOOMBAD +++

Voor het **ontsmetten en vrijmaken van beklemdde luchtwegen, in geval van luchtwegeninfecties of keel/neus/oor-infecties**: 2 à 3 dr essentiële olie in een kom warm water. Inhaleer.

## MASSAGE ++

Voor een **betere circulatie, in geval van spataderen of aambeien**: verdun 20 à 30 dr essentiële olie in 30 ml plantaardige calophyllumolie. Aanbrengen op de aangedane zone gedurende 15 minuten met behulp van een vochtig warm kompres.

Voor het **ontsmetten en vrijmaken van beklemdde luchtwegen, in geval van luchtwegeninfecties of keel/neus/oor-infecties**: verdun 20 à 30 dr essentiële olie in neutrale plantaardige olie. Borst en rug inmasseren.

## ORAAL GEBRUIK ++

In **geval van een infectie van de luchtwegen en keel/neus/oor-infecties**: voor het verzachten van een geprikkelde keel en het vrijmaken van de luchtwegen: 1 dr essentiële olie in een koffielepel honing of op een neutrale tablet, 2 maal per dag in te nemen.

## 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.

## DE TIP BIJ LIPPENBLAASJES (ORALE HERPES)

Aanbrengen op het blaasje, vanaf de eerste tintelingen: 1 dr essentiële olie verdund in 1 dr plantaardige macadamia- of jojobaolie.  
Meerdere malen per dag te herhalen.

# ESSENTIËLE OLIE CEDER, ATLAS -

*Cedrus atlantica*



FAMILIE | Pinaceae

GEbruikte DELEN | Hout

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDELEN |  $\beta$ ,  $\alpha$  en  $\gamma$  himachaleen

De Atlasceder is een majestueuze naaldboom die tot 40 à 50 meter hoog en 1.000 tot 2.000 jaar oud kan worden! Hij groeit in de bergachtige gebieden van Noord-Afrika. De essentiële olie afkomstig van het hout van de atlasceder werd 6.000 jaar geleden al gebruikt door de Egyptenaren voor het parfumeren van hun kleren en interieur, alsook voor het balsemen van mummies. De droge, warme en houtachtige geur van deze essentiële olie wordt in het bijzonder gewaardeerd als ingrediënt van herenparfums.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Stimuleert de lymfwegen, Vermindert overvulling van de aderen, Bevordert de vetverbranding, Vochtafdrijvend

\*\* Regeneert de slagaders, Bevordert de arteriële bloedsomloop

\* Slijmen losmakend, Slijmoplossend, Ontsmettend op longen, geslachtsorganen en urinewegen

Vermindert overmatige talgproductie, Samentrekkend, Herstelt de huid

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Cellulitis - Lymfoedeem - Spataderen / Aderlijk oedeem - Vasthouden van vocht en vetten

Atherosclerose - Slechte bloedsomloop

Bronchitis - Luchtweeginfecties / Urinebuisontsteking - Vaginitis - Gonorrhoe

Vette huid en haren / Huidaandoeningen - Acne



## MASSAGE ++

**Bij spataderen, zware benen of aambeien:** doe wat neutrale plantaardige olie in de handpalm en verdun er 4 à 5 dr essentiële olie in. De benen daarmee inmasseren.

**Voor een afname cellulitis (sinaasappelhuid):** voeg aan 100 ml neutrale plantaardige olie een mengsel van de volgende essentiële oliën toe: 15 dr atlasceder + 15 dr cipresolie (*Cupressus sempervirens*) + 10 dr pompelmoes (*Citrus x paradisi*). Inmasseren met draaiende bewegingen, 's morgens en 's avonds.



## BAD +++

**Bij zware benen, ter bevordering van de bloedsomloop:** verdun 5 dr van elke hiern genoemde essentiële oliën in een geschikte emulgator: atlasceder + patchouli (*Pogostemon cablin*). Voeg toe aan het badwater.



## VERSTUIVEN +

**Voor het zuiveren van de omgevingslucht en het vrijmaken van de luchtwegen/voor het verdrijven van muggen:** verstuiw ¼ h à ½ h in de leefruimten.

**Voor het creëren van een harmoniserende en rustgevende atmosfeer, geschikt ter meditatie:** breng in een verstuiver gelijke hoeveelheden van de volgende essentiële oliën: atlasceder en wierook (*Boswellia carterii*): verstuiw gedurende 10 à 15 minuten per uur.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

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

## DE TIP VERZORGING VAN VETTE HUID EN HAREN

Omdat ze een overmatige talgproductie afremt en het huidherstel bevordert, is de essentiële olie van de atlasceder een ideale ingrediënt van verzorgingsproducten voor de huid of vette haren: Bij vet haar of roos: voeg 1 dr essentiële olie van atlasceder toe aan uw dosis shampoo. Bij vette huid die neigt naar acne: voeg 1 dr essentiële olie van atlasceder toe aan uw neutrale dagcrème.



# ESSENTIËLE OLIE CIPRES

*Cupressus sempervirens*

**FAMILIE** | Cupressaceae

**GEbruikte DELEN** | Bebladerde takken

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDDELEN** |  $\alpha$  pineen,  $\delta$  3-careen, cedrol

De cipres is een slanke, piramidale boom die tot 50 meter hoog reikt en uitzonderlijk oud kan worden. Hij komt tegenwoordig veelvuldig voor in het Middellandse Zeegebied, en staat in diverse culturen symbool voor een eeuwig leven. De essentiële olie van de cipres wordt gedestilleerd uit zijn kleine, diepgroene bladeren.



## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Vermindert overvulling van aderen en lymfwegen, Bevordert de bloedsomloop

\*\* Hoestremmend, Ontsmettend, Antibacterieel, Vermindert overvulling van longaderen, Krampwerend

\*\* Vermindert overvulling van de prostaat en de baarmoeder

\* Zenuwsterkend, Harmoniseert het zenuwstelsel, Positiverend

Stimuleert lever en pancreas, Bevordert de darmperistaltiek

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Spataderen - Oedemen van onderste ledematen (aderlijk- en lymfoedeem) - Aambeien (uitw. en inw.) / Couperose - Cellulitis - Vocht vasthouden / Overmatige transpiratie / Warmteopwellingen / Oorsuizingen

Droge hoest, Spastische hoest, Kinkhoest, Hoest bij bronchitis / Ondersteuning bij longtuberculose / Strottenhoofdonsteking - Sinusitis

Goedaardige prostaatvergroting - Prostaatopzetting / Overmatig nachtelijke urinedrang / Baarmoederopzetting en -fibroom

Zenuwachtigheid - Stress - Vermoeidheid - Moeilijke concentratie - Mentale vermoeidheid / Bedwateren (bij kinderen)

Zwakke leverfunctie - Zwakke exocriene pancreasfunctie / Constipatie



## MASSAGE +++

**Om zware en vermoeide benen te verlichten:** verdun 30 à 50 dr essentiële olie in 100 ml plantaardige olie. Masseer de benen van beneden naar boven of breng aan op een vochtig warm kompres voor een lokale aanwending (spataderen, aambeien).

**Voor een beter urinair comfort van de rijpere man (prostaatvergroting, nachtelijk plassen):** verdun de volgende essentiële oliën in 100 ml plantaardige olie: 20 dr cipres (*Cupressus sempervirens*) + 10 dr wintergreen (*Gaultheria fragrantissima*) + 20 dr niaouli (*Melaleuca quinquenervia* ct cineol). Regelmatig de onderbuik masseren met 5 à 10 ml van dit mengsel.

**Ter verlichting van droge, spastische hoest of hoest bij bronchitis:** doe wat neutrale plantaardige olie in de handpalm en voeg er 3 dr essentiële cipresolie aan toe. De borst mee inmasseren.



## VERSTUIVEN +

**Voor meer energie bij geestelijke vermoeidheid:** verstuijf ¼ h à ½ h in de leefkamer.

**Ter verlichting van droge, spastische hoest of hoest bij bronchitis:** verstuijf 15 min in de leefruimte of doe 2 à 3 dr essentiële olie op een zakdoek en adem in.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

Niet gebruiken bij de vrouw in geval van borstklierproblemen. Niet gebruiken in geval van tumoren of hoge bloeddruk.

## DE TIP HULP BIJ ZWETVOETEN

De essentiële olie van cipres remt overmatige transpiratie van de voeten af: doe wat neutrale plantaardige olie in de handpalm en voeg er van elk van de hierna vermelde essentiële oliën 1 dr aan toe: cipres + cajeput (*Melaleuca cajuputi*) + scharlei (*Salvia sclarea*). De voetzool daarmee inmasseren.

# ESSENTIËLE OLIE CISTEROOS

*Cistus ladaniferus*



**FAMILIE** | Cistaceae  
**GEWAS** | Bebladerde tak  
**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie  
**VOORNAAMSTE BESTANDDELEN** | Kamfeen,  $\alpha$  pineen, bornylacetaat

De cisteroos is een overblijvende struik die 1 à 2 m groot wordt en houdt van droge, met struiken begroeide zones van het Middellandse Zeegebied. De bladeren en de takken ervan voelen viskeus of kleverig aan, omdat ze zijn bedekt met een geparfumeerd hars (de « labdanum »), die de plant beschermt tegen vochtverlies tijdens de warme zomers. Deze struik draagt mooie witte bloemen, met een purperen hartje op de kroonbladeren.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Immunomodulerend, Antiviraal

\*\* Huidversterkend, Huidherstellend, Samentrekkend

\*\* Remt bloedingen, Huidherstellend,  
Ontstekingsremmend op de slagaders

\*\* Zenuwsterkend, Harmoniseert het zenuwstelsel  
(via parasymphaticus)

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Kinderziekten (windpokken, mazelen, roodvonk, kinkhoest) / Auto-immuunziekten (ondersteuning bij reumatoïde artritis, multiple sclerose)

Huidveroudering - Rimpels / Wonden - Kloven - Doorligwonden - Acne / Snijwonden / Spataderen

Bloedingen - Blauwe plekken - Bloeduitstortingen - Neusbloeding / Overmatige menstruaties - Baarmoederfibromen / Slagaderontsteking

Lichamelijke klachten door stress / Zenuwachtigheid - Angst - Slapeloosheid / Emotionele onverschilligheid

## MASSAGE +++

**Om een beschadigde huid sneller te laten genezen (gesprongen huid, kloven, acne...) en om slappe huid te versterken / Om blauwe plekken en bloeduitstortingen sneller te laten verdwijnen:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en er 3 à 5 dr essentiële olie bij doen. Lokaal inmasseren of via een vochtig warm kompres aanbrengen.

**Bij spataderen en aambeien:** in 20 dr maceratie-olie van St Janskruid of van calophyllumolie 1 dr van elk van de volgende essentiële oliën verdunnen: cisteroos (*Cistus ladaniferus*) + cipres (*Cupressus sempervirens*). Lokaal aanbrengen, 2 maal per dag.

**Bij een snijwonde:** 1 dr pure essentiële olie op een steriel kompres doen. Direct op de wonde aanbrengen.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

Niet gebruiken bij inname van bloedverdunders van het coumarine-type. Niet oraal gebruiken zonder het advies van een professioneel aromatherapeut.

## DE TIP ANTIRIMPFORMULE

Door zijn regenererende en samentrekkende werking is de essentiële olie van de cisteroos ideaal om te verwerken in een antirimpserum: aan 10 ml plantaardige arganolie of muskaatroosolie, 1 dr van elke van de volgende essentiële oliën toevoegen: cisteroos + roosgeranium (*Pelargonium x asperum cv bourbon*) + strobloem (*Helichrysum italicum*). 's Morgens en 's avonds op het gelaat aanbrengen, waarbij de oogcontouren vermeden worden.

# ESSENTIËLE OLIE CITROEN

*Citrus limon*



**FAMILIE** | Rutaceae  
**GEbruikte DELEN** | Verse schil  
**VERKREGEN DOOR** | Mechanische koude persing  
**VOORNAAMSTE BESTANDELEN** | limoneen,  $\beta$  pineen,  $\gamma$  terpineen

De **citroenboom** is een kleine boom van 2 à 4 m hoog die men in het ganse Middellandse Zeegebied cultiveert. De witte bloemen met een rozerode tint, bloeien het ganse jaar. Uit de schil van de gele vruchten wordt een levendig gele essentiële olie geperst, die met de tijd de neiging vertoont bruin te verkleuren en die een typisch fris en fruitig aroma bezit. Naast zijn veelzijdige aanwending in de banketbakkerij, de cosmetische - en parfumindustrie, is het ook een van de meest gebruikte oliën in de aromatherapie.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Ontsmet de omgevingslucht, Antibacterieel, Schimmelremmend, Antiviraal

\*\* Spijsverteringsbevorderend, Maagversterkend, Stimuleert en ontgift de lever, Stimuleert de pancreasfunctie, Windverdrivend

\*\* Vermindert abnormale permeabiliteit haarvaten, Verbeterd microcirculatie en aderlijke terugstroom, Bloedverdunnend

\*\* Steenoplossend

\* Zenuwsterkend, Rustgevend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Ontsmet lucht in lokalen, hospitalen, medische kabinetten, crèches / Beschermt in periodes van besmettelijke ziekten / Luchtwegeninfecties - Verkoudheden

Trage spijsvertering - Indigestie - Misselijkheid / Zwakke leverfunctie - Migraine door zwakke lever- en galwegenfunctie - Leverontgiftig / Zwakke exocriene pancreasfunctie / Constipatie / Gasophoping / Overgewicht / Slechte adem

Atherosclerose / Gebrekkige aderfunctie, Spataderen en aderlijk oedeem / Cellulitis / Aambeien / Couperose / Preventie van en ondersteuning bij: aderwandontsteking, trombose, vaatcomplicaties bij hypertensie en diabetes

Nierstenen - Nierkolieken

Moelijke concentratie - Mentale vermoeidheid - Zenuwachtigheid - Slapeloosheid - Nachtmerries

## MASSAGE ++

**Bij zware benen, spataderen en risico op aderwandontsteking / Verbeterd de bloedcirculatie en zo comfort en uitzicht van de benen:** in 100 ml neutrale plantaardige olie, 25 dr van de volgende essentiële oliën verdunnen: citroen + cipres (*Cupressus sempervirens*). Masseer de benen van onder naar boven.

## ORAAL GEBRUIK ++

**Om de weerstand te versterken tijdens een periode van epidemische ziekten / Bij mentale vermoeidheid en verminderd concentratievermogen:** 1 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel honing; 3 daags innemen, gedurende een week.

**Om de spijsvertering te stimuleren bij een zware maag; bij verminderde lever- of pancreasfunctie:** 1 à 2 dr e.o. op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, innemen na de maaltijden.

## KEUKEN ++

**Om smaak te geven aan banketgebak, taarten, kruidenthee, kwark:** 1 dr essentiële olie, vooraf verdund in een koffielepel honing of plantaardige olie.

## VERSTUIVEN +++

**Ontsmet de omgevingslucht, in periodes van besmettelijke ziekten:** ¼ h à ½ h verstuiven.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

Fotosensibiliserende essentiële olie. Zich niet blootstellen aan de zon in de eerste 6 à 8 uur na gebruik op de huid.

Deze olie kan ook de huid irriteren: daarom sterk verdund op de huid aanwenden.

## DE TIP BIJ MISSELIJKHEID EN REISZIEKTE (ouder dan 7 jaar)

Verdund 1 dr essentiële olie van citroen in een koffielepel honing of breng ze aan op een neutrale tablet. 2 tot maximaal 3 maal innemen.

# ESSENTIËLE OLIE CITRONNELLA (JAVA)

*Cymbopogon winterianus*



FAMILIE | Poaceae

GEBRUIKTE DELEN | Bovengrondse kruid

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDELEN | Geraniol, citronnellal, geranial

De citronnella van Java is een grote, overblijvende grassoort die bosjes vormt. Deze bestaan uit talrijke stijve en smalle bladeren van 30 cm tot 1 m, die vertrekken vanuit een wortelstok. Ze bezit een kenmerkende citroenachtige geur, die vrijkomt als men de bladeren kneust. De essentiële olie die wordt verkregen uit deze plant, is een traditioneel ingrediënt van hygiëne-artikelen zoals deodoranten en ontsmettingsmiddelen voor toiletten.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\* Ontstekingswerend op de gewrichten

\*\* Muggenafwerend, Deodoriserend

\* Antimicrobieel (antibacterieel, schimmelremmend, Antiviraal)

Zenuwsterkend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Gewrichtspijn - Artrose - Artritis - Peesontsteking - Spierpijn

Afhouden van muggen / Storende geuren / Overmatige transpiratie

Darminfecties - Kleinere infecties - Huidinfecties - Puisten - Steenpuisten - Insectenbeten - Verkoudheden

Zenuwachtigheid - Stress

## MASSAGE +++

**Om spier- en gewrichtspijnen te verlichten (artritis, artrose, peesontsteking):** verdun 30 dr in 100 ml neutrale plantaardige olie. De gevoelige zones inmasseren.

**Om huidinfecties te verlichten (puisten, steenpuisten, fijt...):** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en er 2 à 3 dr essentiële olie bij doen. Lokaal aanbrengen.

## VERSTUIVEN +++

**Om te omgevingslucht te zuiveren, te ontsmetten en te deodoriseren / Om muggen af te houden:** ¼ h à ½ h verstuiven in de leefruimten.

## ORAAAL GEBRUIK +++

**Voor het bevorderen van de spijsvertering:** 1 dr essentiële olie op een neutrale tablet of verdund in een koffielepel honing; in te nemen voor de maaltijd.

## DE TIP OM MUGGENBETEN TE VOORKOMEN

De essentiële olie van citronnella van Java heeft de reputatie insecten af te houden.

Eenvoudig recept om muggenbeten te voorkomen: breng wat jojoba-olie in de handpalm aan en doe er van elke van de volgende essentiële oliën 1 dr bij: citronnella van Java + roosgeranium (*Pelargonium x asperum cv bourbon*) + citroeneucalyptus (*Eucalyptus citriodora*).

Meerdere malen daags aanbrengen op de ontblote lichaamsdelen.

# ESSENTIËLE OLIE DAMASCUS ROOS

*Rosa x damascena*

FAMILIE | Rosaceae

GEbruikte DELEN | Bloem

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDELEN | Citronellol, geraniol, nonadecaan



De **Damascus Roos** dankt zijn naam de hoofdstad van Syrië, maar is een rozensoort die vooral zijn roots heeft in Perzië, het huidige Iran, en waarvan de essentiële olie tegenwoordig vooral door Bulgarije en Turkije wordt aangeleverd. De roos van Damas groeit aan een stekelige struik (1 à 2 m) die bloeit met dieproze bloemen. De kostbare essentiële olie van de Damascus roos (ook genoemd: otto van roos, attar van roos) heeft een zeer rijke, zoet-bloemige geur en moet onderscheiden worden van het goedkopere rozenwater en - CO<sub>2</sub>-extract van rozenbladeren en van de essentiële olie uit *Rosa centifolia* (Marokkaanse roos).

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Zenuwsterkend - Antidepressief - Kalmerend - Slaapbevorderend

\*\* Afrodisiacum, Seksueel tonicum, Algemeen tonicum

\*\* Antiseptisch, Anti-infectieus (bactericide) Immunostimulerend, Ontstekingsremmend

\* Samentrekkend, Huidherstellend, Ontgiftend, Hydraterend, Anti-infectieus, Ontstekingsremmend, Pijnstillend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Depressiviteit, Melancholie, Ontmoediging - Zenuwachtigheid - Slapeloosheid - Angst - Lichamelijke klachten door stress: spanningshoofdpijn - migraine - hartkloppingen - hoge bloeddruk

Frigiditeit, Impotentie, Seksuele vermoeidheid / Algemene vermoeidheid

Acute en chronische bronchitis - Infecties bij astma - Keelontsteking - Aften - Tandvleesontsteking

Wonden - Zweren - Gordelroos - Herpes - Acne - Couperose - Acne rosacea - Rijpere huid - Rimpels - Droge huid - Littekens - Huidontsteking / Verzwikking

## MASSAGE ++

**Ter verzorging van de rijpere huid, bij een droge huid, couperose, acne rosacea:** wat arganolie of bernagie-olie in de handpalm aanbrengen en daarin 2 à 5 druppels e.o. verdunnen; of dezelfde hoeveelheid verwerken in je favoriete hydraterende crème. Via zachte massage toepassen.

**Bij acne:** de puistjes driemaal daags aanstippen met een druppel e.o., aangebracht via een steriele prop watten.

## VERSTUIVEN +++

**Voor een romantische atmosfeer; bij frigiditeit of seksuele vermoeidheid:** 5 druppels van de e.o. verstuiven in de slaapkamer gedurende ½ uur

**Bij angst, slapeloosheid, zenuwachtigheid, depressie (ook postnataal):** 5 druppels e.o. van damascus roos met 5 druppels e.o. van echte lavendel (*Lavandula angustifolia*), te verstuiven in de kamer gedurende ½ uur.

## BAD +

**Bij depressiviteit, ontmoediging, angst, slapeloosheid, zenuwachtigheid:** verdun 5 druppels e.o. van damascus roos, 4 druppels e.o. van palmarosa (*Cymbopogon martini*), 3 druppels e.o. van mandarijn (*Citrus reticulata*) en 2 druppels e.o. van petitgrain (*Citrus aurantium var amara*, blad) in een gepaste emulgator. Aan het badwater toevoegen.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

Niet gekend bij correct gebruik. In uitzonderlijke gevallen is overgevoeligheid mogelijk.

## DE TIP MASSAGE VOOR EEN STERKER LIBIDO

De Damascus roos kan de seksuele energie verhogen. Voor dit doel kan men 3 druppels van de essentiële olie verdunnen in een eetlepel (10 ml) jojoba-olie. Met dit mengsel zacht de nek en de borst inmasseren

# ESSENTIËLE OLIE DEN, GROVE - *Pinus sylvestris*



FAMILIE | Pinaceae

GEBRUIKTE DELEN | Naald

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDELEN |  $\alpha$  en  $\beta$  pineen, limoneen

De grove den is een grote naaldboom met typische naaldevormige bladeren en een bruinrode, gekloofde en schilferende schors. Omdat hij doorgaans 150 à 300 jaar, maar soms wel 600 jaar wordt staat deze den symbool voor een lang leven. De kleurloze essentiële olie is zeer aromatisch.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Stimuleert de as hypothalamus-hypofyse-bijnier: cortison-like / Versterkend, Zenuwsterkend, Bloeddrukverhogend

\*\*\* Ontstekingswerend (cortison-like), Antireumatisch, Bevordert algemene bloedsomloop en huiddoorbloeding

\*\* Antimicrobieel (bacteriedodend), Slijm losmakend, Slijmoplossend, Ontstekingswerend, Ontsmet longen en urinewegen

\* Stimuleert de as hypothalamus-hypofyse-geslachtsorganen

\* Stimuleert de as hypothalamus-hypofyse-pancreas

Vermindert overvulling van bekkenorganen en lymfevaten

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Mentale en fysieke vermoeidheid - Uitputting - Herstel na ziekte - Afmatting door stress / Zenuwachtigheid - Bijnierzwakte / Depressiviteit / Concentratiezwakte / Lage bloeddruk / Multiple sclerose (ondersteuning)

Artritis - Reumatoïde artritis / Spier- en gewrichtspijnen / Sciaticque - Jicht - Lumbago / Slechte bloedsomloop

Bronchitis - Sinusitis - Astma - Strottenhoofdontsteking / Overmatige slijmproductie / Hoest/Blaasontsteking - Urineweginfecties

Zwakke testikelfunctie / Impotentie / Prostaatontsteking

Diabetes (ondersteuning)

Baarmoeder- en eierstokopzetting / Prostaatvergroting



## MASSAGE ++

Verzacht én verwarmt gevoelige, stijve gewrichten/spieren (lumbago, artrose...): verdun 20 à 30 dr essentiële olie in 100 ml St Jans- of Arnicaolie. De gevoelige zones inmasseren.

Ontsmet én maakt de luchtwegen vrij (bronchitis, sinusitis, hoest): verdun in 10 ml neutrale olie: 4 dr grove den + 6 dr eucalyptus radiata (*Eucalyptus radiata*) + 2 dr echte lavendel (*Lavandula angustifolia*) + 1 dr tijd CT thymol (*Thymus vulgaris ct thymol*). Op de borst en de rug inmasseren.



## STOOMBAD +++

Om benauwde luchtwegen vrij te maken (bronchitis, sinusitis): verdun 2 à 3 dr essentiële olie in een kom heet water. 2 à 3 maal inhaleren, gedurende een week. 4 à 5 dr op een zakdoek, regelmatig inademen.



## ORAAL GEBRUIK ++

Voor meer kracht en weerstand bij vermoeidheid en nerveuze uitputting: breng 1 dr. essentiële olie op een neutrale tablet of verdun ze in een koffielepel honing. 1 à 2 maal daags innemen.



## VERSTUIVEN +++

Oppepper 's morgens, bij « energiedip » of diepere moeheid / Om omgevingslucht en luchtwegen te ontsmetten en vrij te maken bij bronchitis, sinusitis, hoest: ¼ h verstuiven.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

De aangegeven verdunningen respecteren: kan irriteren bij puur gebruik op de huid of in bad. Afgeraden voor epileptici of voor mensen met een verminderde nierfunctie

## DE TIP OM KRACHT EN WEERSTAND BIJ KOUVATTEN TE VERHOGEN

Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daarin aanbrengen: 2 dr essentiële olie van grove den + 1 dr essentiële olie van laurier (*Laurus nobilis*) + 1 dr essentiële olie van bergbonekruid (*Satureja montana*). Daarmee de zonnevlecht en de binnenkant van de polsen inmasseren.

# ESSENTIËLE OLIE DRAGON

## Artemisia dracunculus

FAMILIE | Asteraceae

GEbruikte DELEN | Bloeiend kruid

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDDELEN | Estragol, cis- en trans-  
β ocimeen



**Dragon** is een overblijvende, kruidachtige plant (tot 1,5 m) met vertakte stengels die smalle bladeren dragen. Dragon is afkomstig van Centraal Azië, waar hij niet alleen geteeld werd om de aromatische bladeren die als specerij werden gebruikt, maar ook als « tharkoum» deel uitmaakte van de Arabische farmacopee. In de 16e eeuw begonnen ook Franse monniken deze plant te kweken en dit zonder gewetensbezwaar, want het is een van de zeldzame aromatische planten waaraan geen libidoverhogende eigenschappen werden toegeschreven.

### THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Krampwerend op de darmen, Ontstekingswerend, Spijsverteringsstimulerend, Windverdrijvend, Remt fermentatie, Antimicrobieel

\*\*\* Krampwerend via zenuwstelsel op de spieren, Ontstekingswerend

\*\* Anti-allergisch, Krampwerend op luchtwegen

### BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Prikkelbare darm - Darmontstekingen / Maagdarmkrampen - Koliëken - Hiek - Luchtslikken - Winderigheid / Indigestie - Eetlustgebrek / Misselijkheid / Constipatie

Menstruatiepijn - Premenstruele pijn / Spasmodie - Lichamelijke klachten door stress / Spierkrampen en -contracturen / Migraine - Hoofdpijn / Oorsuizingen / Zenuwontsteking - Sciatique / Nierontsteking - Nierstenen / Aderwandontsteking (ondersteuning)

Allergisch astma en luchtwegenallergieën / Spastische hoest / Hooikoorts - Huisstofmijtallergie



### MASSAGE ++

**Voor het stimuleren van de spijsvertering, het verlichten van een prikkelbare darm, bij gasophoping, bij misselijkheid:** wat neutrale olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 dr essentiële olie aan toevoegen. Met dit mengsel de buik frictioneren volgens de wijzers van het uurwerk.

**Voor het verlichten van menstratiekrampen, spierkrampen en -contracturen:** verdun 2 à 3 dr essentiële olie in een soeplepel macadamia-olie. Inmasseren op de gevoelige zones.



### ORAAL GEBRUIK ++

**In geval van luchtwegenallergieën (hooikoorts, allergie voor pollen, stof, huisstofmijt, dierenharen):** 2 dr essentiële olie op een neutrale tablet of een half suikerklontje. Laten smelten in de mond, 3 à 4 maal per dag in de kritieke perioden (maximaal 2 à 3 dagen).

**In geval van maagdarmkrampen, hiek, gasophoping, misselijkheid, winderigheid:** 2 dr essentiële olie in een koffielepel honing of op een neutrale tablet, innemen na de maaltijden.



### KEUKEN ++

**Om sauzen, vinaigrette en bepaalde schotels op smaak te brengen:** voeg 1 dr essentiële olie van dragon toe aan de saus, of verdun 1 dr essentiële olie in een eetlepel olie die men over het gerecht sprenkelt.

### DE TIP

#### TRUKJE OM DE HIEK TE DOEN STOPPEN

Doe een druppel essentiële olie op de rug van de hand en lik die op met de tong. Verdun eveneens 3 à 5 druppels essentiële olie in wat plantaardige olie en wrijf deze in op de zonnevlecht.

# ESSENTIËLE OLIE EUCALYPTUS, CITROEN -

*Eucalyptus citriodora*

**FAMILIE** | Myrtaceae

**GEBRUIKTE DELEN** | Bladeren

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDDELEN** | Citronella, citronello, isopulegol

De **citroeneucalyptus** is een groenblijvende boom van 25 tot 50 m met een gladde, grijs gevlekte schors. Zoals zijn naam suggereert, verspreidt hij een opmerkelijk citroenaroma. Hij draagt lange (tot 16 cm), slanke en scherp eindigende bladeren, die olieklieren vertonen.



## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\*\* Ontstekingswerend (gewrichten, spieren, pezen),  
Antireumatisch, Pijnstillend

\*\* Ontstekingswerend en kalmerend op de huid,  
Schimmelremmend

\*\* Muggenafwerend

\*\* Bloeddrukverlagend, Kalmerend, Rustgevend,  
Ontstekingswerend, Mild krampwerend

\* Ontsmet urinewegen en geslachtsorganen,  
Ontstekingswerend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Artrrose - Artritis - Spierontsteking en -verrekking - Verstuiking / Spierpijn - Lumbago - Nek- en rugpijn / Jicht / Sciatische / Peesontsteking - Tenniselleboog - Slijmbeursontsteking / Zenuwpijn - Carpal tunnel syndroom / Aderontsteking (ondersteuning) - Aambeien / Nier- en galstenen

Insectenbeten / Jeuk - Jeukende huidaandoeningen / Schimmelinfecties van de huid - Schimmelnagel - Athlete's foot / Eczeem / Huidallergieën - Netelroos / Windpokken - Gordelroos / Acne / Cellulitis - Droge en dofte haren

Afhouden van muggen

Hoge bloeddruk / Zenuwachtigheid - Slapeloosheid / Ontsteking van kransslagaders en hartzakje

Blaasontsteking / Vaginitis (candida) - Witte vloed / Baarmoederfibromen



## MASSAGE +++

**Voor het verzachten van spier- en gewrichtspijn, artritis, peesontsteking, sciatische:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar 3 à 5 dr essentiële olie in verdunnen. Daar de gevoelige zones mee masseren of het mengsels aanbrengen via een vochtig warm compres.

**Voor het verzachten van een geprikkelde huid bij jeuk (insectenbeten, jeukende huidaandoeningen...):** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar 3 à 5 dr essentiële olie in verdunnen. Daar de aangedane zones mee masseren.

**Ter bevordering van de ontspanning en de slaap, in geval van nerveuze spanningen:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar 3 à 5 dr essentiële olie in verdunnen. Inmasseren op de zonnevlechte en langsheen de wervelkolom.



## VERSTUIVEN +++

**Om muggen af te weren:** ½ h à 1h verstuiven in de leefruimten.



## BAD ++

**Om spier- en gewrichtspijnen te verlichten / Ter bevordering van de ontspanning en de slaap, in geval van nerveuze spanningen:** verdun 10 à 15 dr essentiële olie in een gepaste emulgator. Aan het badwater toevoegen.

## DE TIP

### OPTIMALE SPIER- EN GEWRICHTSVERZORGING

De ideale ingrediënt van een massageolie om gevoelige spieren en gewrichten mee te masseren: wat neutrale olie in de handpalm nemen, daaraan 2 dr essentiële olie van citroeneucalyptus + 2 dr essentiële olie van lavandin super (*Lavandula x intermedia super*) + 1 dr essentiële olie wintergreen (*Gaultheria fragrantissima*) aan toevoegen; lokaal inmasseren.



# ESSENTIËLE OLIE EUCALYPTUS GLOBULUS

## Eucalyptus globulus

FAMILIE | Myrtaceae

GEbruikte DELEN | Blad

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDELEN | Eucalyptol,  $\alpha$  pineen, limoneen

De **eucalyptus globulus** of Tasmaanse blauwe gomboom is een grote boom die in zijn originele habitat tot 100 m groot kan worden. Hij draagt twee types van bladeren: de jonge bladeren zijn teer, ovaal van vorm en blauwgroen van kleur, de oudere bladeren (die beladen zijn met essentiële olie) zijn steviger, langwerpiger en groen van kleur. De bladeren van de eucalyptus globulus zijn opgenomen in de Europese farmacopee. In de aromatherapie kent de essentiële olie veel nuttige toepassingen.



### THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Slijm losmakend, \* Slijmoplossend, Remt slijmvliesafscheiding, Ontsmet de longen

\*\* Antimicrobieel: vooral antibacterieel en schimmelremmend (Candida), \* Remt slijmvliesafscheiding

\*\* Stimulerend en Positiverend

\* Ontsmet de urinewegen (vnm. E. coli)

\* Deodoriseert omgevingslucht

### BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Bronchitis - Chronische of astmatische bronchitis / Moeilijk op te hoesten slijmen - Slijmophoping / Longontsteking (ondersteuning)

Neusverkoudheid - Keel-, amandel- en strottenhoofdontsteking - Sinusitis / Griep / Oorontsteking / Candida-infecties

Zwakke / Moeilijke concentratie

Blaasontsteking - Nierbekkenontsteking - Urinebuisontsteking / Vaginitis

Onaangename geuren (keuken, badkamer, transpiratie)

### MASSAGE ++

**Bij luchtwegenaandoeningen (sinusitis, bronchitis, keelpijn, neusverkoudheid, oorontsteking):** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar 5 à 6 dr essentiële olie in verdunnen. Naargelang de aangedane zone, inmasseren op de keel, de rug, de borst, of rond het oor.

### VERSTUIVEN ++

**Bij luchtwegenaandoeningen (sinusitis, bronchitis, keelpijn, neusverkoudheid, oorontsteking) en om de omgevingslucht te ontsmetten:** gelijke delen van de volgende essentiële oliën in een verstuiver aanbrengen: eucalyptus globulus + balsemspar (*Abies balsamea*) + ravintsara (*Cinnamomum camphora ct cineol*): gedurende 10 à 15 min / uur verstuiven.

### STOOBAD ++

**Bij luchtwegenaandoeningen allerlei en bij verstopte neus:** verdun 2 dr van elk van de volgende essentiële oliën in een kom heet water: Eucalyptus globulus + tijm CT thymol (*Thymus zygis ct thymol*) + echte lavendel (*Lavandula angustifolia*) + grove den (*Pinus sylvestris*). 2 à 3 maal daags inhaleren, gedurende een week.

### ORALE GEbruIK +

**Bij luchtwegenaandoeningen (sinusitis, bronchitis, keelpijn, neusverkoudheid, oorontsteking):** 1 dr. essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, 2 maal daags innemen, gedurende 1 week.

### BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

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

### DE TIP ONTGEURENDE SYNERGIE

Vanwege de sterk ontgeurende werking, is de essentiële olie van Eucalyptus globulus zeer effectief om te verstuiven bij keukeurgetjes (frietjes, vis...). Ontgeurende synergie: breng gelijke delen van de volgende essentiële oliën aan in een verstuiver: eucalyptus globulus, pepermunt (*Mentha x piperita*) en pomelmoes (*Citrus x paradisi*): gedurende 10 à 15 min/h verstuiven in de keuken en in de leefruimten.

# ESSENTIËLE OLIE EUCALYPTUS RADIATA

*Eucalyptus radiata*

FAMILIE | Myrtaceae

GEBRUIKTE DELEN | Blad

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDDELEN | Eucalyptol,  $\alpha$  terpineol, limoneen



De *eucalyptus radiata* is een grote boom, die inheems is in Australië. Net zoals de meeste leden van deze familie, draagt de deze boom karakteristieke, lange en slanke bladeren. Bij de *eucalyptus radiata* verspreiden de bladeren een pepermuntgeur wanneer ze gekneusd worden.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Immuunstimulerend, Antimicrobieel (antibacterieel, antiviraal), Slijm losmakend, Hoestremmend, Ontstekingswerend, Remt slijmvliesafscheiding

\*\* Antimicrobieel, Ontstekingswerend

\*\* Energetiserend, Herstellend, Positiverend

\* Deodoriseert omgevingslucht

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Acute en chronische bronchitis - Neusverkoudheid - Verstopte neus - Sinusitis - Keelontsteking - Hoest / Griep / Oorontsteking / Mondontsteking / Verkoudheden - Virale epidemieën / Mononucleose / Moelijk op te hoesten slijmen

Blaasontsteking / Vaginitis - Witte vloed / Endometriose

Mentale en nerveuze vermoeidheid - Zwakte - Zware uitputting (o.a. door stress) / Kouwelijkheid

Onaangename geuren (keuken, badkamer, transpiratie)



## MASSAGE ++

In geval van keel/neus/oor-infecties (neusverkoudheid, oortontsteking, sinusitis, keelpijn), bronchitis, virale epidemieën: wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar 5 à 6 dr essentiële olie in verdunnen. Inmasseren naargelang de aangedanen zone op de keel, de borst, de rug, rond de oren (in geval van neusproblemen en sinusitis: op de neusvleugels, het voorhoofd en de wangen).

Om de weerstand te stimuleren bij een verzwakt organisme / Bij griep: wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar de volgende essentiële oliën in mengen: 2 dr eucalyptus radiata + 2 dr ravintsara (*Cinnamomum camphora ct cineol*) + 1 dr niaouli (*Melaleuca quinquenervia ct cineol*). De borststreek en bovenrug mee masseren, meerdere malen per dag, gedurende 2 à 3 dagen.



## VERSTUIVEN +++

Om de omgevingslucht te ontsmetten en verfrissen / Om winterse infecties te helpen voorkomen: ¼ h à ½ h verstuiven in de leefruimten.



## STOOMBAD ++

Om de luchtwegen vrij te maken; in geval van een verstopte neus: verdun 2 à 3 dr essentiële olie in een kom heet water. 2 à 3 maal daags inhaleren, gedurende een week.



## ORAAAL GEBRUIK +

In geval van keel/neus/oor-infecties (neusverkoudheid, oortontsteking, sinusitis, keelpijn), bronchitis, virale epidemieën: 1 à 3 dr essentiële olie in een koffielepel honing of op een neutrale tablet, 2 à 3 per dag innemen, gedurende 4 à 5 dagen.

## DE TIP BIJ GRIEP

Om de symptomen van een griep te lijf te gaan met een eenvoudige synergie: neem wat neutrale plantaardige olie in de handpalm en doe daar 3 dr essentiële olie van eucalyptus radiata en 3 dr essentiële olie van ravintsara (*Cinnamomum camphora ct 1,8-cineol*) bij, 4 à 6 maal per dag de borst en de bovenrug mee masseren, gedurende 3 dagen.

# ESSENTIËLE OLIE GEMBER

*Zingiber officinale*

**FAMILIE** | Zingiberaceae

**GEbruIKTE DELEN** | Wortelstok

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDELEN** |  $\alpha$  zingibereen,

$\beta$  sesquifellandreen, kamfeen



**Gember** is een overblijvende, als eenjarige geteelde plant, die groeit met verschillende rietachtige stengels, die ontspringen vanuit een ondergrondse, knolachtige en zich grillig vertakkende aromatische wortelstok. Deze wortelstok bekleedt een prominente plaats in de Indische en Aziatische keuken en - traditionele geneeskunde. Gember werd al geteeld in Indië voor het schrift ontstond en staat al vermeld in Chinese teksten van 400 VC. In de Chinese farmacopee geeft men een werking aan bij misselijkheid en moeilijke spijsvertering.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\* Spijsverteringsbevorderend, Maagversterkend, Eetlustopwekkend, Braakstillend, Windverdrijvend, Krampwerend

\*\* Ontstekingswerend, Pijnstillend, Bevordert de huiddoorbloeding

\*\* Seksueel tonicum, Verhoogt het libido, Stimulerend

\* Ontsmettend, Slijm losmakend, Hoestremmend, Remt slijmvliesafscheiding, Koortsremmend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Zwakke maagfunctie - Eetlustgebrek - Indigestie - Slechte spijsvertering - Misselijkheid - Braken / Gasophoping - Winderigheid / Kolieken / Constipatie

Gewrichtspijnen - Artritis - Spierpijn- en vermoeidheid - Lumbago / Verstuikingen / Tandpijn / Kouwelijkheid

Impotentie - Gebrek aan libido - Seksuele vermoeidheid / Zwakte - Uitputting door stress / Geheugenzwakte - Moeilijke concentratie

Chronische bronchitis - Hoest - Verkoudheden / Sinusitis / Koorts

## MASSAGE +++

Voor een optimale spijsvertering en transit, in geval van eetlustgebrek, een trage spijsvertering, winderigheid en constipatie: wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, en daar 2 à 3 dr essentiële olie aan toevoegen. De buik inmasseren.

**Stimuleert in geval van seksuele vermoeidheid, libidogebrek of impotentie:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, en daar 2 à 3 dr essentiële olie aan toevoegen. Via fricties aanbrengen op de onderbuik en langsheen de wervelkolom.

**Om gewrichtsklachten, lumbago of spierpijnen te verlichten:** wat macadamie-olie in de handpalm nemen en daar van de volgende essentiële oliën een dr aan toevoegen: gember + kaneelschors (*Cinnamomum zeylanicum*) + wintergreen (*Gaultheria fragrantissima*). Lokaal inmasseren op de gevoelige zones.

## VERSTUIVEN ++

Voor een stimulerende, versterkende atmosfeer: ¼ h à ½ h verstuiwen in de leefruimten.

## KEUKEN +++

**Om gerechten of desserts op smaak te brengen:** 1 dr, vooraf verdund in een koffielepel honing, melk of plantaardige olie, toevoegen op het einde van de bereiding.

## ORAAL GEBRUIK +++

**Bij misselijkheid, braken, reisziekte, kolieken of indigestie:** 1 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel honing. In te nemen volgens behoefte, tot maximaal 7 dr per dag.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

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

## DE TIP HULP BIJ REISZIEKTE

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

# ESSENTIËLE OLIE HYSSOP

*Hyssopus officinalis*

FAMILIE | Lamiaceae

GEBRUIKTE DELEN | Bloeiende toppen

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDDELEN | Isopinocampnone,  
pinocampnone,  $\beta$  pineen



**Hyssop** is een halfwintergroen, overblijvend en aromatisch halfstruikje (60 cm) met een ordentelijke groei. Men treft hem vooral op droge en kalkhoudende hellingen rond de Middellandse Zee. Hij draagt kleine, lancet- tot lijnvormige bladeren en bloeit met diep blauwviolet (zelden witte tot roze) bloemen die in een schijnaar staan en vooral naar één zijde (de zonnekant) gericht zijn.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Slijm losmakend, \*\* Slijmoplossend, Ontsmettend en ontstekingswerend op de longen, Hoestremmend, Remt slijmvliesafscheiding en longovervulling, Anti-astmatisch, Krampwerend, Antibacterieel, Antiviraal

\* Antimicrobieel, Samentrekkend

\* Zenuwsterkend, Rustgevend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Bronchitis - Overmaat aan - en ophopen van slijm - Moeilijk ophoesten van slijmen / Astma - Astmatische bronchitis / Hoest / Sinusitis - Neus- en keelontsteking - Amandelontsteking / Longontsteking (ondersteuning) / Emfyseem (ondersteuning)

Wonden / Kneuzingen / Huidaandoeningen - Littekens / Blaasonsteking (na infectie)

Angst - Stress - Depressiviteit / Vermoeidheid / Moeilijke concentratie



## MASSAGE +

**Om vrijer te ademen in geval van beklemden luchtwegen (bronchitis, astma) met slijmen:** wat neutrale olie in de handpalm nemen en er 2 à 3 dr essentiële olie in verdunnen. Lokaal inmasseren op de borst.



## VERSTUIVEN +++

**Voor het verlichten en ontsmetten van beklemden luchtwegen met slijmen:** alleen of in synergie met de essentiële oliën van eucalyptus globulus (*Eucalyptus globulus*), ravintsara (*Cinnamomum camphora ct cineol*) of niaouli (*Melaleuca quinquenervia ct cineol*): ¼ h verstuiwen in de leefruimten en de slaapkamer, voor het slapen gaan.

**Stimulerend en aansterkend in geval van depressiviteit, vermoeidheid of gebrekkige concentratie:** gedurende ¼ h verstuiwen in de leefruimten.



## STOOMBAD +++

**Om vrijer te ademen in geval van beklemden luchtwegen (bronchitis, astma, sinusitis) met slijmen:** verdun 2 à 3 dr essentiële olie in een kom heet water, 2 à 3 maal daags inhaleren, gedurende enkele dagen.

**Voor een zuivere en gezonde huid:** verdun 2 à 3 dr essentiële olie in een kom heet water. Toepassen als stoombad voor het gezicht.



## BAD +

**Om vrijer te ademen in geval van beklemden luchtwegen (bronchitis, astma) met slijmen:** verdun 10 à 15 dr essentiële olie in een geschikte emulgator. Aan het badwater toevoegen.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

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

## DE TIP BIJ STRESS OF ANGST

De essentiële olie van hyssop kan zeer bruikbaar zijn om te verstuiwen in geval van stress, onzekerheid en een gevoel van beklemming: gedurende ¼ h verstuiwen in de leefruimten en in de slaapkamer, voor het slapengaan.

# ESSENTIËLE OLIE JENEVERBES

## *Juniperus communis*



**FAMILIE** | Cupressaceae  
**GEbruikte DELEN** | Tak met bessen  
**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie  
**VOORNAAMSTE BESTANDDELEN** |  $\alpha$  pineen, myrceen, sabineen

De jeneverbesstruik is een traag groeiende, groenblijvende struik tot boom, die zowel inheems is in Eurazië als in Amerika. Hij heeft scherpe, naaldvormige bladeren en zijn bessen (schijnvruchten) doen er 3 jaar over om te rijpen, waarbij ze evolueren van bloem over een groene bes tot een donkerpaarse bes met een grijze waas. De gedroogde bessen zijn o.a. smaakmaker van zuurkool en vleesgerechten en worden ook gebruikt voor de distillatie van jenever. Het zijn vooral de bessen die aan de essentiële olie de gunstige eigenschappen verschaffen.

### THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\* Antireumatisch, Pijnstillend, Stimuleert en zuivert de nieren (urinezuurdrijvend en vochtafdrijvend), zuivert de lever en darmen

\*\* Ontsmettend, Slijm losmakend, Remt slijmvliesafscheiding

Spijverteringsstimulerend

### BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Spier- en gewrichtspijnen - Lumbago - Sciaticque / Hoog urinezuurgehalte - Jicht / Gebrekkige urine-aanmaak - Vasthouden van vocht - Oedemen / Ongiftings- en voorjaarskuren - Drainage via de nieren / Blaasontsteking

Bronchitis - Neusverkoudheid - Sinusitis

Trage spijsvertering - Indigestie

### MASSAGE +++

**Om de nieren te zuiveren en de functie van de urinewegen te bevorderen:** wat neutrale olie in de handpalm nemen en er 2 à 4 dr essentiële olie in verdunnen. Masseer daarmee de onderbuik.

**In geval van jicht, reumatische klachten, artrose of artritis:** wat maceratie-olie van arnica of Sint Janskruid in de handpalm nemen en er 2 à 4 dr essentiële olie in verdunnen. Daarmee de aangedane zones masseren of het mengsel via een vochtig warm kompres lokaal aanbrengen.

### VERSTUIVEN ++

**Als mentale stimulans en om tegelijk de omgevingslucht te zuiveren:** ¼h à ½ h verstuiwen in de leefruimten.

### BAD ++

**Om spier- en gewrichtspijnen te verlichten:** verdun 10 dr essentiële olie in een geschikte emulgator. Toevoegen aan het badwater.

### ORAAL GEBRUIK ++

**Als zuiverende voorjaarskuur:** breng 1 à 2 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, 2 à 3 maal daags innemen, gedurende 7 dagen.

**Om de spijsvertering te stimuleren:** 1 à 2 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, innemen voor het middag- en avondmaal.

### BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

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

### DE TIP ONTGIFTEN NA DE FEESTEN

De combinatie rood vlees en alcohol tijdens een feestperiode kan het urinezuur verhogen. Ook kan het lichaam na feestmaaltijden aan ontgiften toe zijn. Om te ontgiften en urinezuurgehalte te verlagen: breng 1 dr essentiële olie van jeneverbesstruik en 1 dr essentiële olie van rozemarijn ct kamfer (*Rosmarinus officinalis ct camphor*) op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, 2 maal per dag innemen, gedurende 2 weken.

# ESSENTIËLE OLIE

# KAMILLE, ECHTE -

## *Matricaria chamomilla*



**FAMILIE** | Asteraceae

**GEBRUIKTE DELEN** | Bloem

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDDELEN** |  $\beta$  farneseen,  $\alpha$  bisabololoxides

**Echte kamille** is een eenjarige plant met kale, sterk vertakte stengels die 15 à 50 cm hoog reiken. De eindstandige, madeliefachtige en zoetig (naar appels) ruikende bloemen bestaan centraal uit oranjegele buisbloemen die samen een kegelvorm aannemen, en worden omgeven door een krans van witte lintbloemen. De essentiële olie die eruit wordt gedistilleerd, heeft een typische blauwe kleur door de component chamazuleen.

### THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\* Ontstekingswerend, Maagversterkend, Spijsverteringsbevorderend, Krampwerend, Windverdrijvend, Galdrijvend, Ondersteunt de lever

\*\* Ontstekingswerend, Huidherstellend, Anti-allergisch, Bacteriedodend

\*\* Krampwerend, Menstruatiebevorderend, Vermindert overvulling van de bloedvaten, Hormone-like

\* Ontstekingswerend, Pijnstillend

### BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Maag- en duodenumzweren - Maagwandontsteking / Slechte spijsvertering - Indigestie - Misselijkheid / Kolieken - Winderigheid / Gebrekkige lever- en galfunctie

Acne - Acne rosacea - Huidontsteking / Eczeem - Jeukende huidaandoeningen / Besmette wonden - Zweren

Menstruatiepijn - Premenstrueel syndroom / Uitblijven van de menstruaties / Blaasontsteking

Gewrichtspijnen - Artritis - Spierontsteking

### MASSAGE +++

**Voor het verzachten en helpen genezen van de beschadigde of geïrriteerde huid (eczeem, jeuk, dermatitis, acne...) en bij couperose / Voor het verzachten van reumatische spier- en gewrichtspijnen:** wat neutrale olie in de handpalm doen en daar 3 à 5 dr essentiële olie in verdunnen. De gevoelige zones daarmee inmasseren of het mengsel aanbrengen via een vochtig warm kompres.

**Voor het verlichten van een pijnlijke menstruatie:** verdun 5 dr essentiële olie in 10 ml van een neutrale plantaardige olie. De lage buikstreek mee inmasseren.

### ORAAL GEBRUIK ++

**In geval van seizoensallergie (hooikoorts, eczema):** breng 1 dr essentiële olie op een neutrale tablet of verdun hem in een koffielepel honing, 2 maal per dag innemen. Aanvullend: 2 dr essentiële olie op een zakdoek aanbrengen en regelmatig inademen.

**Voor een betere vertering bij misselijkheid – om de spijsvertering te stimuleren:** 1 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel honing; 2 maal daags innemen voor de maaltijden.

### BAD +

**Voor het verzachten en helpen genezen van de beschadigde of geïrriteerde huid (eczeem, jeuk, dermatitis, acne...):** verdun 5 à 10 dr essentiële olie in een emulgator. Voeg toe aan het badwater.

### DE TIP VERZORGING VAN BLONDE HAREN

Echte kamille helpt de haren blond te houden of ze een gouden glans te geven: meng 3 druppels essentiële olie van echte kamille en 2 druppels essentiële olie van citroen (*Citrus limon*) doorheen een dosis shampoo. Enkele minuten laten intrekken vooraleer te spoelen.

# ESSENTIËLE OLIE KAMILLE, ROOMSE - *Anthemis nobilis*



**FAMILIE** | Asteraceae  
**GEbruIKTE DELEN** | Bloem  
**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie  
**VOORNAAMSTE BESTANDDELEN** | Hexylangelaat,  $\alpha$  pineen, methylallylangelaat

**Roomse kamille** is een overblijvende plant, die in het wild 10 à 30 cm groot wordt en die van lichte en zandige bodems houdt. Net zoals bijechte kamille is de bloem van de Roomse kamille een samenstelling van gele, centrale buisbloemetjes en witte, randstandige lintbloemen. Bij distillatie leveren deze bloemen een zeldzame en waardevolle essentiële olie op, met een subtiel, fruitig, naar appels geurend parfum.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\* Rustgevend op het centrale zenuwstelsel, Leidt anesthesie in, Pijnstillend, Remt zenuwpijn, Krampwerend

\*\* Ontstekingswerend, Maagversterkend, Spijsverteringsstimulerend, Krampwerend, Windverdrijvend, Galdrijvend, Ondersteunt de lever

\*\* Ontstekingswerend, Huidherstellend, Anti-allergisch, Bacteriedodend, Ontsmettend

\*\* Antiparasitair

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Angst - Zenuwachtigheid - Slapeloosheid - Rusteloosheid - Hyperactiviteit - Zenuwshock - Kwaadheid - Zorgen / Lichamelijke klachten door stress: Astma en Kortademigheid, Maagdarmkrampen, Hik, Maagzuur, Prikkelbare darm, Luchtslikken, Winderigheid, Menstruatiepijn, Eczeem en Psoriasis, Pijnen / Hoofdpijn - Zenuwpijnen - Zenuwontsteking / Spasmofilie - Hoge bloeddruk / Oorsuizingen / Voorbereiding op chirurgische ingrepen en op zwangerschap

Maag- en duodenumzweren - Maagwandontsteking / Slechte spijsvertering - Eetlustgebrek / Kolieken - Misselijkheid - Braken - Winderigheid / Gebrekkige lever- en galfunctie - Galstenen / Kinkhoest / Spierkrampen / Tandvleesontsteking / Blaasontsteking

Jeukende huidaandoeningen - Huidontsteking - Huidallergieën / Couperose / Eczeem - Acne / Besmette wonden - Snijwonden - Zweren / Psoriasis / Insectenbeten / Herpes, Gordelroos, Windpokken / Aderwandontsteking

Darmparasieten (Oxyuren, Giardia lamblia, Taenia, Ankylostoma)

## VERSTUIVEN +++

**Ontspannend, kalmerend en harmoniserend in geval van stress, angst, emotionele shock of slaapproblemen:** ¼ h à ½ h verstuiwen voor het slapengaan.

## BAD +++

**Om te ontspannen bij stress, angst of slaapproblemen / Om droge, gevoelige of ontstoken huid te verzachten en sneller te genezen / Ter verzachting van gevoelige spieren en gewrichten, zenuwontsteking of -pijn:** verdun 5 à 10 dr essentiële olie in een emulgator en voeg aan het badwater toe.

## MASSAGE ++

**In geval van stress, angst, slapeloosheid of emotionele shock:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar 2 à 3 dr essentiële olie in verdunnen. De zonneweet en wervelkolom masseren.

**Om gevoelige of ontstoken huid te verzachten en sneller te genezen / Verlicht pijnlijke spieren en gewrichten, zenuwontsteking of -pijn:** verdun 3 à 5 dr e.o. in wat neutrale olie. De gevoelige zones mee inmasseren of aanbrengen via vochtig warm kompres.

## ORAAL GEBRUIK ++

**Bevordert de spijsvertering, o.a. bij misselijkheid of maagdarmkrampen:** 1 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel plantaardige olie; 2 maal daags innemen voor de maaltijden.

## DE TIP OM LOS TE LATEN

De essentiële olie van Roomse kamille is de essentiële olie om te helpen « loslaten » en « vertrouwen te koesteren ».

Ze wordt soms vergeleken met de « zachte omhelzing van een liefhebbende grootmoeder ».

Ze is in het bijzonder aanbevolen voor hypergevoelige personen die zich moeilijk kunnen aanpassen aan de naakte werkelijkheid.

# ESSENTIËLE OLIE KANEEL

*Cinnamomum zeylanicum*

**FAMILIE** | Lauraceae

**GEBRUIKTE DELEN** | Schors

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDDELEN** | Cinnamaldehyde, eugenol, iso-eugenol, cinnamylacetaat



De kaneelboom uit Sri Lanka is een groenblijvende, dicht bebladerde boom (10 à 18 m, maar gesnoeid op 3 m) die gladde, leerachtige en diep dooraderde bladeren draagt. De ganse plant is aromatisch, maar het is wel de schors van de jonge twijgen van een minimum 6 jaar oude boom, die een zeer waardevolle specerij oplevert. Men distilleert er ook een essentiële olie uit met een fijne en unieke geur.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Brede antibacteriële werking, Immunostimulerend, Ontsmet de luchtwegen, Stimuleert de ademhaling, Infectiewerend op urinewegen en geslachtsorganen

\*\*\* Antibacterieel, Schimmelremmend, Infectiewerend op darmen, Antiparasitair, Wormverdrivend

\*\* Algemeen versterkend en stimulerend, Zenuwsterkend, Positiever, Verhoogt het libido, Stimuleert de circulatie

\* Menstratiebevorderend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Mond- en luchtwegeninfecties: mond- en keelontsteking, tandpijn, neusverkoudheid, acute bronchitis, griep, amandelontsteking / Infecties van urinewegen en geslachtsorganen: blaas- en urinebuisontsteking, nierbekkenontsteking, eileiderontsteking, vaginitis (o.a. Candida), witte vloed / Tropische infecties

Virale en bacteriële darmonsteking - Diarree - Dysenterie - Parasitaire infecties (amoeben) - Candidiase in darm / Dysplasie van baarmoederhals / Wratten - Condylomen / Schimmelnagel

Mentale vermoeidheid - Uitputting - Depressiviteit - Postnatale depressie - Impotentie (man) - Frigiditeit - Seksuele vermoeidheid / Lage bloeddruk

Gebrekkige menstruaties

## ORAAL GEBRUIK ++

Om het immuunsysteem te stimuleren en verkoudheden af te remmen bij de eerste symptomen: aan een glas warm water met een ½ geperste citroen, een koffielepel honing toevoegen, waarin 1 dr essentiële olie verdund is.

In geval van bacteriële maagdarm- of urinaire infecties, in geval van parasitaire darminfecties: 1 dr essentiële olie, verdund in een koffielepel plantaardige olie of honing, 4 maal daags, gedurende 5 dagen.

## KEUKEN ++

Als smaakgever voor taart, gebak, koeken, thee en kruideninfusies: 1 dr essentiële olie, verdund in een koffielepel plantaardige olie of honing aan het gerecht of drank toevoegen.

## VERSTUIVEN +

Om de omgevingslucht te ontsmetten / Als stimulans en voor een positievere instelling, in geval van donkere gedachten: ¼ h à ½ h verstuiven in de leefruimten.

## MASSAGE +

Bij insectenbeten, absces, nagelinfecties: verdun 15 à 30 dr essentiële olie in 100 ml van een neutrale plantaardige olie. Enkel lokaal de aangedane zone betten met een in dit mengsel gedrenkte wattenprop.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

Bij lokale aanwending op de huid, enkel kaneelolie sterk enkel verdund gebruiken en enkel op de aangedane zone, want het is een olie die sterk huidprikkelend kan zijn. Daarom systematisch bij het eerste gebruik kaneelolie testen door er een klein beetje van op de huid te doen (elleboogploo, pols).

## DE TIP BIJ ACUTE INFECTIEUZE DIARREE

In geval van een acute, infectieuze en courante vorm van diarree bij volwassenen: 1 dr essentiële olie van kaneel (*Cinnamomum zeylanicum*) + 1 dr essentiële olie oregano (*Origanum compactum*) op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, 2 maal daags, gedurende maximaal 3 dagen.



# ESSENTIËLE OLIE KARDEMOM

*Elettaria cardamomum*

FAMILIE | Zingiberaceae

GEBRUIKTE DELEN | Zaad

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDDELEN |  $\alpha$  terpinylacetaat, eucalyptol, linalylacetaat



De kardamom is een grote, kruidachtige plant (2 à 4 m), inheems in Zuid-Indië, die houdt van een warm en vochtig klimaat. Ze draagt lange, lancetvormige bladeren. De vrucht ervan is een soort langwerpige, ovale zaaddoos, die een twintigtal zaden bevat. Uit deze geplette zaden wordt een essentiële olie gedistilleerd.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\* Spijverteringsbevorderend, Maagversterkend, Krampwerend, Windverdrijvend, Wormverdrijvend, Deodoriserend

\*\* Geestelijk stimulant, Verfrissend

\*\* Slijmen losmakend, Ontsmet de longen, Remt slijmvliesafscheiding

Krampwerend via zenuwen op spieren

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Indigestie - Slechte spijsvertering - Eetlustgebrek / Gasophoping / Koliëken - Prikkelbare darm / Worminfecties / Slechte adem

Geestelijke vermoeidheid - Stress

Bronchitis - Longinfecties - Overmaat aan en vastzitten van slijmen - Hoest / Verkoudheden

Pijn in de hartstreek door stress



## ORAAL GEBRUIK +++

**Bij een trage spijsvertering, slechte adem – in geval van een gestoorde darmwerking (gasophoping, winderigheid):** breng 1 à 2 dr essentiële olie aan op een neutrale tablet of verdun ze in een koffielepel plantaardige olie, na de maaltijd in te nemen.



## MASSAGE +++

**Bij een trage spijsvertering, slechte adem – in geval van een gestoorde darmwerking (gasophoping, winderigheid):** wat neutrale olie in de handpalm nemen en daar 5 à 10 dr essentiële olie in verwerken. De buik daarmee masseren.

**In geval van luchtwegeninfecties (slijmen, productieve hoest, bronchitis):** wat neutrale olie in de handpalm nemen en daar 5 à 10 dr essentiële olie in verwerken. De borst en rug daarmee masseren.



## KEUKEN ++

**Als smaakgever voor kruideninfusies, kwark...:** 1 druppel essentiële olie, verdund in een koffielepel honing, toevoegen.



## BAD ++

**Voor een verkwikkend en versterkend bad:** verdun in een geschikte emulgator 15 à 20 dr essentiële olie van kardamom (alleen) of in gelijke delen met essentiële olie van kruidnagel (*Eugenia caryophyllata*) of van rozemarijn CT kamfer (*Rosmarinus officinalis ct kamfer*) of van bergbonekruid (*Satureja montana*).

## DE TIP VOOR EEN FRISSE EN AANGENAME ADEM

Verdun 1 à 2 druppels essentiële olie van kardamon in een koffielepel honing, voeg dit toe aan een glas lauwarm water en neem daar een mondbad mee.

# ESSENTIËLE OLIE

# KRUIDNAGEL

## *Eugenia caryophyllata*



**FAMILIE** | Myrtaceae  
**GEBRUIKTE DELEN** | Gedroogde bloemknop  
**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie  
**VOORNAAMSTE BESTANDELEN** | Eugenol, eugenylacetaat,  
β caryofylleen

De **kruidnagelboom**, inheems in de eilanden van de Indische oceaan, is een kleine groenblijvende boom met een gladde, geelbruine schors. Zijn kleine, roze, ongeopende bloemknoppen, leveren na drogen in de zon roodbruine kruidnagelen op. Naast de talrijke culinaire toepassingen daarvan, wordt er ook een sterk ruikende en kruidige essentiële olie uit gedistilleerd, die in de aromatherapie, de tandheelkunde en de parfumerie toepassingen kent.

### THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Breed antibacterieel  
\*\* Antiviraal  
\*\* Schimmelremmend  
\*\* Antiparasitair, Ontsmet de tandpulpa en de huid, Krampwerend, Spijverteringsstimulerend

\*\* Algemeen stimulerend, Zenuwsterkend, Bloeddrukverhogend, Seksueel tonicum

### BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Tandpijn, Tandinfecties, Tandabces, Tandvleesontsteking, Tandextractie, Aften, Amandelontsteking / Bacteriële colitis, Prikkelbare darm, Virale darmontsteking, Amoebendysenterie, Virale hepatitis / Urinaire infecties: blaas- en urinebuisontsteking / Sinusitis, Acute en chronische bronchitis, Astmatische bronchitis, Griep / Acne, Geïnfecteerde acne, Schimmelinfecties van de huid, Athlete's foot, Huidparasieten, Schurft, Herpes, Gordelroos / Immunodeficiëntie, Tropische infecties (malaria, amoeben)

Geestelijke en fysieke vermoeidheid, Moeilijke concentratie, Lage bloeddruk, Gebrek aan libido, Impotentie



### MASSAGE +

Voor het bevorderen van de spijsvertering en voor een normale stoelgang, bij maagdarminfecties / Bij luchtwegeninfecties en griep / Bij urinaire infecties: wat neutrale olie in de handpalm nemen en daar 1 à 2 dr essentiële olie in verwerken. Respectievelijk de buik/ borst en rug/onderbuik daarmee masseren.



### ORAAL GEBRUIK +

Voor een optimale mondhygiëne en voor het aanpakken van tandpijn, tandabces, aften...: 2 à 3 dr essentiële olie verdunnen in een emulgator, aan een half glas water toevoegen en daarmee een mondbad nemen.

Als stimulans bij nerveuze vermoeidheid en concentratiemoelijkheden / Om de weerstand te versterken: breng een dr essentiële olie aan op een neutrale tablet of verdun hem in een koffielepel honing, in te nemen 's morgens.



### KEUKEN ++

Als smaakgever van soepen, stoofpotten, marinades: 1 dr essentiële olie, verdund in een lepel olie of melk aan het gerecht toevoegen.

### BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

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

### DE TIP TIP BIJ TANDPIJN

Kruidnagelolie is vooral bekend om de ontsmettende en pijnstillende werking in geval van tandaandoeningen (bv. om tandvleesaandoeningen of cariës te verzachten vooraleer men bij de tandarts langs kan): 1 à 2 druppels essentiële olie op een watje aanbrengen en lokaal toepassen gedurende enkele minuten.

# ESSENTIËLE OLIE KURKUMA

*Curcuma longa*



**FAMILIE** | Zingiberaceae  
**GEBRUIKTE DELEN** | Wortelstok  
**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie  
**VOORNAAMSTE BESTANDDELEN** |  $\beta$  en  $\alpha$  turmeron,  
ar-turmeron, zingibereen

De bakermat van de **kurkuma** ligt in Indonesië, maar hij wordt nu gekweekt in veel (sub)tropische gebieden. Een kurkumaplant wordt tot 1,5 meter groot en heeft een dikke, cilindervormige en kruipende wortelstok (tot 50 cm), van buiten hoornachtig en binnenin diepgeel tot oranje. Bovengronds vertoont kurkuma frisgroene, elliptische bladeren en hij bloeit met dofgele bloemen. Kurkuma is het meest gekend als keukenkruid dat o.a. 10 à 30 % uitmaakt van currypoeders.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\* Antioxidans en Leverbeschermend, Galvormend, Ontstekingsremmend, Ontzwellend, Remt vetopstapeling

\*\* Ontstekingsremmend, Pijnstillend, Antireumatisch

\* Antioxidans, Ontstekingsremmend, Antimicrobieel, Versterkend, Insectenwerend

\* Spijsverteringsstimulerend, Eetlustopwekkend, Windverdrijvend, Wormverdrijvend

Antioxidans, Ontstekingsremmend, Bloedverdunnend, Bevordert het vetmetabolisme

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Zwakke lever- en galfunctie - Chronische galblaasontsteking - Leverzwelling - Niet-alcoholische vetlever (NAFLD)

Gewrichts- en spierpijnen - Artrose - Artritis

Rijpere huid, Rimpels - Pigmentvlekken - Huidontsteking - Acne / Zonnebrand / Afhouden van insecten

Indigestie - Eetlustgebrek - Kolieken en krampen - Winderigheid - Ingewandswormen

Atherosclerose - Verhoogde triglyceriden - Verhoogde cholesterol

## MASSAGE +++

**Bij gewrichts- en spierklachten:** wat neutrale draagolie in de handpalm doen, daar 4 druppels e.o. van kurkuma bijdoen in combinatie met 4 druppels e.o. van wierook (*Boswellia carterii*) of van lavandin super (*Lavandula X intermedia super*). Lokaal inmasseren.

**Bij pigmentvlekken, in de verzorging van een rijpere huid (rimpels), bij huidonzuiverheden zoals acne:** wat arganolie in de handpalm doen, daar 4 druppels e.o. van kurkuma bijdoen. Toepassen op de aangedane zones.

## ORAAL GEBRUIK ++

**Om de werking van de lever te bevorderen, om de spijsvertering te stimuleren, bij ingewandskrampen:** 3 maal 1 à 2 druppels essentiële olie per dag, in een koffielepel honing of op een neutrale tablet.

**“Gouden melk” (per tas):** voeg toe aan een tas kokosmelk: een koffielepel honing, een koffielepel ongeraffineerde kokosolie, ¼ koffielepel kaneel en een snufje zwarte peper. Goed roeren en op de gewenste temperatuur brengen; al roerend 2 druppels essentiële olie toevoegen.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

Niet gebruiken tijdens de zwangerschap. Niet gebruiken bij baby's en kinderen onder de 6 jaar. Niet aanwenden op een beschadigde of gevoelige huid. Orale inname: vraag raad aan uw arts of apotheker bij gelijktijdig gebruik van bloedverduunners.

## DE TIP BIJ ZONNEBRAND

Kurkuma verlicht en verzorgt een door de zon verbrande huid. Doe wat Sint-Jansolie of macadamia-olie in de handpalm en voeg daar 4 druppels e.o. van kurkuma bij. Lokaal inmasseren op de aangedane zone.

# ESSENTIËLE OLIE LAURIER

*Laurus nobilis*

FAMILIE | Lauraceae

GEbruikte DELEN | Blad

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDELEN | Eucalyptol,  $\alpha$  terpinylacetaat, sabinene



De laurier, inheems in het Middellandse Zeegebied, is een groenblijvende struik tot boom (2 à 15 m) die donkergroene, aromatische bladeren, lichtgele bloemen en glanzend zwarte bessen draagt. Deze boom is onder meer gekend van de laurierkrans waarmee winnaars in de oudheid werden gekroond en van talrijke culinaire toepassingen. Minder gekend is de nochtans zeer nuttige essentiële olie uit het blad.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Pijnstillend, \* Remt zenuwpijn, Antireumatisch, Krampwerend

\*\* Slijm losmakend, \* Slijmoplossend, Antimicrobieel (antibacterieel, Antiviraal, schimmelremmend)

\*\* Antimicrobieel, Samentrekkend, Huidherstellend

\*\* Harmoniserend (tussen parasymphaticus en orthosymphaticus), Zenuwsterkend, Mentaal stimulerend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Pijnen - Spier- en gewrichtspijn - Artritis - Artrose / Spiercontracturen, - krampen en - pijnen / Verstuikingen / Zenuwpijn - Sciatique - Lumbago

Chronische bronchitis / Sinusitis - Amandelontsteking - Oorontsteking / Griep - Mond- en tandvleesontsteking / Tandpijn / Aften / Virale hepatitis / Darminfecties / Blaasontsteking - Vaginitis / Klierontstekingen

Acne - Steenpuisten - Puistjes / Absces - Besmette wonden - Zweren / Huidschimmel / Wratten / Eelt / Vette huid

Lichamelijke klachten door stress / Angst - Besluiteloosheid - Gebrek aan wilskracht - Conflicten - Depressiviteit - Slapeloosheid / Virale zenuwontsteking / Bevaling



## MASSAGE +

**Bij reumatische pijnen, sciatique, artrose, zenuwpijn:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 3 à 5 dr essentiële olie in verdunnen. De gevoelige zones mee frictionen.

**Bij huidschimmel, steenpuisten, doorligwonde, fijt, absces:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 3 à 5 dr essentiële olie in verdunnen. Lokaal aanwenden.



## ORAAL GEBRUIK ++

**Voor vlot ademen en sneller herstel bij bronchitis, sinusitis, oortontsteking of griep:** 1 à 2 dr essentiële olie op een neutrale tablet of verdund in een koffielepel honing, 2 maal daags, ged. 5 dagen.

**Bij bacteriële darminfecties (dikke darmontsteking, diarree, fermentatie):** 1 dr essentiële olie + 1 dr essentiële olie van kardamom (*Elletaria cardamomum*) op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, 3 maal daags ged. 5 dagen.

**In geval van infecties en ontstekingen van mond en tanden (aften, tandvleesontstekingen, tandpijn...):** toepassen via een mondbad of aften lokaal aanstippen met een wattenstaafje.



## STOOMBAD ++

**Voor vlot ademen en sneller herstel bij bronchitis, sinusitis, oortontsteking of griep:** verdund 2 à 3 dr essentiële olie

in een kom heet water. 2 à 3 maal daags inhaleren, gedurende 5 dagen.

**Voor het aanpakken van vette huid die neigt tot acne:** verdund 2 à 3 dr essentiële olie in een kom heet water. Toepassen in stoombad op het gezicht.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

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

## DE TIP VOOR MEER VERTROUWEN EN MOED

Om meer vertrouwen in een goed afloop te hebben en meer moed bij ongerustheid, angst en spanningen: 1 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, 2 à 3 maal per dag, volgens noodwendigheid. Laurier, onmisbaar ingrediënt in de mediterrane keuken, kan ook uw gerechten en sauzen op smaak brengen: 1 tot 2 druppels, vooraf verdund in wat melk of wat plantaardige olie eraan toevoegen.

# ESSENTIËLE OLIE LAVENDEL, ECHTE -

*Lavandula angustifolia*



**FAMILIE** | Lamiaceae  
**GEBRUIKTE DELEN** | Bloeiende top  
**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie  
**VOORNAAMSTE BESTANDELEN** | Linalylacetaat, linalool, cis- $\beta$  ocimeen

Frankrijk en vooral de Provence heeft altijd de beste essentiële olie van **echte lavendel** geproduceerd. De productie is wel gedaald door het ontstaan van hybriden met een grotere opbrengst en fellere kleur: de lavandins. Met treft de verspreide boeketten van echte lavendel met zijn smalle, asgroene blaadjes en paarsblauwe bloemen vooral tussen 800 en 1600 m hoogte. De gele essentiële olie eruit met zijn delicioze, warme en harmonieuze geur is een topper in de parfums en cosmetica.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Zenuwsterkend, Harmoniserend, Kalmerend, Rustgevend, Antidepressief, Stimulerend

\*\*\* Krampwerend, Spierontspannend, Pijnstillend, Ondersteunt het hart, Rustgevend, Bloeddrukverlagend

\*\* Ontstekingswerend, Pijnstillend, Ontsmet en zuivert de huid, Antimicrobieel, Huidherstellend, Regeneert de cellen

\* Remt bloedstolling, Bloedverduunnend, Ontstekingswerend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Zenuwachtigheid - Slapeloosheid - Slaapstoornissen / Vermoeidheid door stress / Spanningshoofdpijn - Migraine / Depressiviteit - Angst - Bezorgdheid - Kwaadheid - Humeurwisselingen

Spierkrampen en -contracturen - Spier- en gewrichtspijnen / Verstuikingen / Maag- en darmkrampen / Pijn in de hartstreek door stress - Te snelle hartslag - Extrasystolen - Hartkloppingen - Hoge bloeddruk

Wonden - Abces / Brandwonden - Zonnesteek / Jeuk - Doorligwonden - Netelroos / Littekens / Insectenbeten / Huidinfecties en -allergieën - Eczeem / Beenzweren (aderlijke-) / Tandvleesontsteking

Aderwandontsteking - Trombose (ondersteuning)

## MASSAGE +++

**Om te ontspannen en sereen voor de dag te komen, bij stress, angst of slapeloosheid:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm doen en daar 5 à 15 dr essentiële olie in verdunnen. Daarmee de zonnevlecht, de voetzolen en de wervelkolom masseren.

**Bij lichte brandwonden, zonnebrand, snijwondjes, eczema of insectenbeten:** verdun 50 à 60 dr essentiële olie in 100 ml maceratie-olie van St Janskruid: lokaal inmasseren of het mengsel aanbrengen via een warm vochtig kompres.

**In geval van spierkrampen, -contracturen, spier en -gewrichtspijnen:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm doen en daar 5 à 15 dr essentiële olie in verdunnen. Lokaal inmasseren.

## ORAAL GEBRUIK ++

**Om te ontspannen en sereen voor de dag te komen, bij stress, angst of slapeloosheid:** 1 à 2 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, 2 à 3 maal daags, tussen de maaltijden.

## VERSTUIVEN +++

**Om te ontspannen en sereen voor de dag te komen, bij stress, angst of slapeloosheid / Om de omgevingslucht te ontsmetten:** ¼ h à ½ h verstuiven in de leefruimte, of in de slaapkamer voor het slapen gaan.

## BAD +++

**Om te ontspannen en sereen voor de dag te komen, bij stress, angst of slapeloosheid / Om de geïrriteerde huid te verzachten en te ontsmetten:** verdun 10 à 15 dr essentiële olie in een geschikte emulgator en voeg dit aan een warm bad toe. Baden net voor het slapengaan.

## DE TIP SMAAKGEVER VOOR DESSERTS

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

# ESSENTIËLE OLIE LAVENDEL, SPIJK -

*Lavandula latifolia*



**FAMILIE** | Lamiaceae  
**GEBRUIKTE DELEN** | Bloeiende top  
**VERKREGEN DOOR** | Traditionele aterdampdistillatie  
**VOORNAAMSTE BESTANDDELEN** | Linalool, eucalyptol, kamfer

**Spijklavendel** is een struikje dat groeit onder de vorm van bosjes op hellingen rond de Middellandse Zee (vnm. Frankrijk en Spanje) en dit op een lagere hoogte dan echte lavendel. Op zijn houtige, sterk vertakte stengels draagt hij viltig behaarde, grijsgroene blaadjes (breder dan die van echte lavendel) en bloemen met blauwe tot paarse kleur. Zijn aroma wordt, onder meer door de kamfercomponent, minder gewaardeerd dan dat van echte lavendel.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\* Beschermend tegen gifstoffen, Ontstekingswerend, Pijnstillend  
\* Antimicrobieel (bacteriedodend: staphylococcus aureus, virusremmend, schimmelremmend)  
\* Samentrekkend, Huidherstellend

\*\* Ontstekingswerend, Pijnstillend

\*\* Slijm losmakend  
\* Slijmoplossend, Antimicrobieel (antibacterieel, Antiviraal, schimmelremmend)

\* Harmoniserend (ts. parasympaticus en orthosympaticus), Zenuwsterkend, Mentaal stimulerend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Insecten-, kwallen-, slangen- en scorpioenenbeten / Brandwonden - Zonnesteek / Schimmelinfecties van de huid - Athlete's foot / Vaginale candida / Acne - Steenpuisten - Absces - Puistjes - Besmette wonden - Zweren / Luizen / Kloven / Aambeien / Vette huid / Gordelroos - Herpes (lippen, genitaal) - Windpokken / Psoriasis / Droge en doffe haren

Pijnen - Spier- en gewrichtspijn - Artritis - Artrose / Spiercontracturen - krampen en -pijnen / Verstuikingen / Zenuwpijn - Migraine

Chronische bronchitis / Sinusitis - Oor-, mond-, tandvlees-, amandel- en strottenhoofdontsteking / Griep / Tandpijn - Aften / Virale hepatitis / Darminfecties / Nierontsteking / Vaginitis / Klierontsteking

Lichamelijke klachten door stress - Zenuwachtigheid - Slapeloosheid - Angst - Depressiviteit - Vermoeidheid door stress / Extrasystolen - Hartkloppingen / Virale zenuwontsteking

## MASSAGE +++

**In geval van insecten- of kwallenbeten:** zo snel mogelijk 1 à 2 dr pure essentiële olie op de aangedane plaats aanbrengen. Te herhalen elke 5 min gedurende ½ h.

**Om lichte brandwonden te verzachten en sneller te genezen:** wat maceratie-olie van St janskruid nemen, daar 3 dr e.o. van spijklavendel in verdunnen en eventueel 1 dr e.o. van laurier (*Laurus nobilis*). Lokaal aanbrengen.

**Bij besmette acne, (steen)puisten, lippenblaasjes:** 3 dr e.o. van spijklavendel en 3 dr e.o. van tea tree (*Melaleuca alternifolia*) verdunnen in wat plantaardige olie. Lokaal aanwenden, 2 maal per dag.

**Verlicht pijnlijke gewrichten, ontspant verkrampte spieren:** verdun 3 dr spijklavendel en 3 dr rozemarijn CT kamfer (*Rosmarinus officinalis ct kamfer*) in wat neutrale olie: aangedane zone inmasseren.

## BAD ++

**Om de natuurlijke weerstand te bevorderen gedurende winterse periodes:** 10 à 15 dr essentiële olie in een geschikte emulgator, aan het badwater toevoegen.

## VERSTUIVEN +++

**Om positief gestemd te blijven in moeilijke periodes en om spanningen te verlichten:** gedurende ¼ h gelijke delen essentiële olie van spijklavendel en van pepermunt (*Mentha x piperita*) verstuiven.

**Om de weerstand van de luchtwegen te verhogen en vrijer te ademen:** verstuif gedurende ¼ h gelijke delen essentiële olie van spijklavendel en rozemarijn CT verbenon (*Rosmarinus officinalis ct verbenon*).

## DE TIP BIJ HOOFDPIJN OF MIGRAINE

De essentiële olie van spijklavendel is ideaal om hoofdpijn of een migraineaanval te verlichten: wat plantaardige joboba-olie in de handpalm nemen en daar 2 dr essentiële olie van spijklavendel en 2 dr essentiële olie van pepermunt (*Mentha x piperita*) aan toevoegen. Op de slapen inmasseren.

# ESSENTIËLE OLIE LAVENDELSALIE

*Salvia lavandulifolia*

**FAMILIE** | Lamiaceae

**GEBRUIKTE DELEN** | Bovengronds kruid

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDDELEN** | Kamfer, eucalyptol,  $\alpha$  pinen



**Lavendelsalie**, ook wel Spaanse salie of lavendelbladige salie genoemd, is een kleine, struikachtige en groenblijvende plant (30 cm) die inheems is in Spanje en Zuid-Frankrijk. Lavendelsalie lijkt op echte salie, maar haar smallere, grijsgroene bladeren en de bloeiwijze met kleine purperen bloemen, doen beide aan lavendel denken. De essentiële olie van lavendelsalie is kleurloos tot lichtgeel van kleur, is niet viskeus van consistentie en heeft een fris, kruidig en kamferachtig aroma met een dennengeur.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

**\*\* Bevordert het cognitief vermogen en geheugen, Zenuwbeschermend, Antioxiderend en Anti-inflammatoir op zenuwstelsel, Antidepressief, Positiverend, Pijnstillend, Algemeen tonicum, Kalmerend, Angstremmend, Bloeddrukverlagend**

**\*\* Antimicrobieel (Remt bacteriën, virussen en schimmels), Ontsmettend, \* Helpt slijmen losmaken, Remt overmatige slijmvliesafscheiding - Koortsverend**

**Samentrekkend, Ontsmettend, Reguleert de talgafscheiding, Bevordert de bloedsomloop, Pijnstillend**

**Menstratiebevorderend, Krampwerend, Fyto-oestrogen, zwak**

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Leefstijdsgebonden- en alledaagse afname van geheugen en concentratievermogen - Dementie, Ziekte van Alzheimer (Preventie van en tegen bij-) / Depressiviteit - Stemningsstoornissen / Zenuwpijn - Hoofdpijn - Mentale uitputting - Vermoeidheid - Zenuwachtigheid - Gevolgen van stress / Hoge bloeddruk

Verkoudheden - Bronchitis - Neusverkoudheid - Sinusitis - Strottenhoofdontsteking - Griep - Zwakke weerstand / Tandvleesinfecties

Acne - Sneetjes - Kleine wonden / Excessief zweten / Overdreven talgafscheiding - Nat eczeem - Huidontsteking / Slechte doorbloeding - Spierpijn - gewrichtspijn

Uitblijvende menstruatie, Pijnlijke menstruatie / Menopauzale klachten / Verminderde vruchtbaarheid bij de vrouw

## MASSAGE ++

**Voor meer energie, voor minder zenuwachtigheid, bij gespannen spieren, voor een betere stemming, bij hoofdpijn:** verwerk in 60 ml zoete amandelolie 14 dr, samen met 5 druppels exotische basilicum (*Ocimum basilicum CT methylchavicol*) en 5 dr essentiële olie van echte lavendel (*Lavandula angustifolia*); masseer met 1 of 2 theelepels van dit mengsel op de slapen, op gespannen spieren en op de binnenkant van de polsen.

## STOOBAD +

**Voor meer focus en concentratie, een beter geheugen, bij een depressieve stemming, ter ondersteuning bij dementie en de ziekte van Alzheimer:** doe in een klein flesje van 5 ml een mengsel van 12 dr met 12 dr rozemarijn CT cineol (*Rosmarinus officinalis CT cineol*), 6 dr gember (*Zingiber officinale*), 6 dr zoete sinaasappel (*Citrus sinensis*) en 3 dr exotische basilicum (*Ocimum basilicum CT methylchavicol*); inhaleren met 6 druppels van dit mengsel in een kom heet water of op een zakdoek doen en regelmatig inhaleren.

## VERSTUIVEN +++

**Bij luchtwegeninfecties, verkoudheden, zwakke weerstand:** verstuijf 3 dr met 2 druppels essentiële olie van kaneel (*Cinnamomum zeylanicum*), 2 dr essentiële olie van kruidnagel (*Eugenia caryophyllata*) en 3 dr essentiële olie van echte lavendel (*Lavandula angustifolia*), gedurende ½ uur.

**Voor meer focus en concentratie, een beter geheugen, bij een depressieve stemming, ter ondersteuning bij dementie**

**en de ziekte van Alzheimer:** verstuijf 3 dr met 3 druppels essentiële olie van rozemarijn CT cineol (*Rosmarinus officinalis CT cineol*).

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

Niet te gebruiken door zwangere en zogende vrouwen.

## DE TIP

### OPTIMALE VERZORGING BIJ DEMENTIE EN DE ZIEKTE VAN ALZHEIMER

Lavendelsalie is een topper om bij mensen met dementie en de ziekte van Alzheimer in te zetten. Om tegelijk zowel de helderheid van geest te bevorderen, als een rustgevende werking bij prikkelbaarheid, rustloosheid of angst te verkrijgen, kan een ideaal massagemengsel gemaakt worden. Verdun hiervoor in 30 ml jobjoba-olie of zoete amandelolie de volgende essentiële oliën: 3 druppels lavendelsalie, 3 druppels rozemarijn CT cineol (*Rosmarinus officinalis ct 1,8-cineol*), 3 druppels echte lavendel (*Lavandula angustifolia*) en 3 druppels bergamot (*Citrus bergamia*). Masseer daarmee de voeten, handen en armen. Het zal ook jouw contact met de dementerende persoon ten goede komen.

# ESSENTIËLE OLIE

# LAVANDIN SUPER

*Lavandula x intermedia super*



**FAMILIE** | Lamiaceae  
**GEBRUIKTE DELEN** | Bloeiende top  
**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie  
**VOORNAAMSTE BESTANDDELEN** | Linalylacetaat, linalool, kamfer

**Lavandin super** is een hybride ontstaan door kruising tussen echte lavendel en spijklavendel. Lavandin is steriel en wordt vermenigvuldigd door stekken. Hij wordt gemakkelijk herkend door - tegengesteld aan echte lavendel - zijn groei in regelmatig gevormde, uniforme bosjes. De sterk geurende en felle blauw-lila bloemen leveren een essentiële olie op met een minder subtiele geur dan die van echte lavendel, maar vertoont wel gelijkaardige gunstige eigenschappen.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Zenuwsterkend, Harmoniserend, Kalmerend, Rustgevend, Antidepressief, Stimulerend

\*\*\* Krampwerend, Spierontspannend, Pijnstillend, Ondersteunt het hart, Rustgevend, Bloeddrukverlagend

\*\* Ontstekingswerend, Pijnstillend, Ontsmet en zuivert de huid, Antimicrobieel, Huidherstellend, Regeneert de cellen

\* Remt bloedstolling, Bloedverduunnend, Ontstekingswerend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Zenuwachtigheid - Slapeloosheid - Slaapstoornissen / Vermoeidheid door stress / Spanningshoofdpijn - Migraine / Depressiviteit - Angst - Bezorgdheid - Kwaadheid - Humeurwisselingen

Spierkrampen en -contracturen / Spier- en gewrichtspijnen / Verstuikingen - Pijn in de hartstreek door stress - Te snelle hartslag - Extrasystolen - Hoge bloeddruk

Wonden / Brandwonden - Zonnesteek / Jeuk / Doorligwonden / Littekens - Insectenbeten / Huidinfecties en -allergieën - Eczeem - Beenzweren (aderlijke-)

Aderwandontsteking

## MASSAGE +++

**Om te ontspannen en sereen voor de dag te komen, bij stress, angst of slapeloosheid:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm doen en daar 5 à 15 dr essentiële olie in verdunnen. Daarmee de zonnevlecht, de voetzolen en de wervelkolom masseren.

**In geval van lichte brandwonden en allerlei huidirritaties:** verdun 50 à 60 dr essentiële olie in 100 ml maceratie-olie van St Janskruid: lokaal inmasseren of het mengsel aanbrengen via een warm vochtig kompres.

**Ontspannende en ontkrampende massage in geval van spier- en gewrichtspijnen:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm doen en daar 5 à 10 dr essentiële olie in verdunnen. Lokaal inmasseren.

## BAD +++

**Om te ontspannen en sereen voor de dag te komen, bij stress, angst of slapeloosheid / Om de geïrriteerde huid te verzachten en te ontsmetten:** verdun 10 à 15 dr essentiële olie in een geschikte emulgator en voeg dit aan een warm bad toe. Baden net voor het slapengaan.

## VERSTUIVEN +++

**Om te ontspannen en sereen voor de dag te komen, bij stress, angst of slapeloosheid:** ¼ h à ½ h verstuiven in de leefruimte, of in de slaapkamer voor het slapen gaan.

## ORAAL GEBRUIK +++

**Om te ontspannen en sereen voor de dag te komen, bij stress, angst of slapeloosheid:** 1 à 2 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, 2 à 3 maal daags nemen, tussen de maaltijden.

## DE TIP

### VERZORGING VOOR DE SPORTER

Spierontspannende massage-olie te gebruiken voor of na fysieke inspanningen: verdun 50 à 60 dr essentiële olie van lavandin in 100 ml maceratie-olie van St Janskruid of arnica. Daarmee de gebruikte spiergroepen frictioneren.



# ESSENTIËLE OLIE LEMONGRASS

*Cymbopogon citratus*

FAMILIE | Poaceae

GEbruikte DELEN | Bovengronds kruid

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDELEN | Geranial, neral, myrceen



**Lemongrass**, ook gekend als Indische verbena, is een grote, overblijvende grassoort (1,8 m) met stijve stengels en blauwgroene, zwaardvormige bladeren. Lemongrass wordt gekweekt in tropische streken: in Indië wordt hij ingezet tegen schimmelinfecties van de huid, in de Antillen om koorts te bestrijden. De essentiële olie van lemongrass heeft een lichtgele kleur en verspreidt een frisse geur, grasen citroenachtig van karakter.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Verwijdt de bloedvaten, Stimuleert de lymfwegen, Vermindert overvulling van de bloedvaten, Dreneert de weefsels, Ontstekingswerend, Samentrekkend, Ontsmettend, Schimmelremmend, Deodoriserend

\*\* Zenuwsterkend, Rustgevend

\*\* Stimuleert en harmoniseert de spijsvertering, Antiparasitair, Ondersteunt de leverfunctie

\* Deodoriseert de omgevingslucht

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Slechte bloedsomloop / Cellulitis - Lymfoedeem / Slagaderontsteking / Huidschimmel (Athlete's foot) / Acne / Overmatige transpiratie / Ontsmetting van de omgevingslucht

Lichamelijke klachten door stress - Zenuwachtigheid / Mentale uitputting / Spanningshoofdpijn / Moeilijke concentratie

Indigestie - Zwakke spijsvertering / Zwakke leverfunctie / Darmparasieten

Onaangename geuren

## MASSAGE ++

**Bij cellulitis, lymfoedeem of slechte circulatie in de onderste ledematen:** verdun 50 à 60 dr essentiële olie in 100ml plantaardige jojoba- of macadamia-olie. De aangedane zones 2 à 3 maal daags mee masseren.

**Om tot rust te komen, bij zenuwachtigheid of mentale uitputting:** wat neutrale plantaardige olie in de handplam nemen en daar 2 dr van de volgende essentiële oliën in verdunnen: lemongrass + marjolein (*Origanum majorana*) of echte lavendel (*Lavandula angustifolia*). Daarmee de plexus solaris en de wervelkolom masseren.

**Om de spijsvertering te bevorderen bij een trage of moeilijke spijsvertering:** wat neutrale plantaardige olie in de handplam nemen en daar 2 à 3 dr essentiële olie in verdunnen. De buik daarmee masseren.

## VERSTUIVEN +++

**Voor meer rust en sereniteit, bij zenuwachtigheid, stress of mentale uitputting / Om de omgevingslucht te ontsmetten of slechte geuren te verdrijven:** ¼ h à ½ h verstuiwen in de leefruimten.

## ORALE GEbruIK ++

**Om de spijsvertering te bevorderen, bij een trage of moeilijke spijsvertering:** 1 dr essentiële olie op een neutrale tablet of een koffielepel honing, 2 à 3 maal daags.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

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

## DE TIP VERZORGING VAN VETTE EN FUTLOZE HAREN

De essentiële olie van lemongrass is ideaal om vette haren, futloze haren te verzorgen: 1 à 2 dr essentiële olie in een neutrale shampoo verwerken. Hij is ook inzetbaar voor een stimulerende en verfrissende massage (30 dr essentiële olie in 100 ml jojoba-olie).

# ESSENTIËLE OLIE MANDARIJN

*Citrus reticulata*

FAMILIE | Rutaceae

GEBRUIKTE DELEN | Verse schil

VERKREGEN DOOR | Mechanische koude persing

VOORNAAMSTE BESTANDDELEN | Limoneen,  $\gamma$  terpineen

De mandarijnboom is een kleine, groenblijvende boom met glanzende bladeren en witte, geurige bloemen. Hij wordt vooral gekweekt rond de Middellandse Zee en in de Verenigde Staten. Zijn vrucht kan vergeleken worden met een kleine, afgeplatte sinaasappel. De essentiële olie uit de mandarijnschil heeft een oranjegele kleur met een zoetige en ontspannende geur, die in het bijzonder door kinderen wordt gewaardeerd.



## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\* Harmoniseert en kalmeert het sympathisch zenuwstelsel, Rustgevend, Ontspannend, Slaapbevorderend

\*\* Spijsverteringsbevorderend, Krampwerend, Galdrijvend, Laxerend

\* Stimuleert de lymfwegen, Ontsmettend, Schimmelremmend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Zenuwachtigheid - Rusteloosheid - Angst - Woede - Slapeloosheid - Hyperactiviteit - Opwinding - Overgevoeligheid - Overbezorgdheid / Lichamelijke klachten door stress: Hoge bloeddruk - Oorsuizingen - Te snelle hartslag - Extrasystolen - Hartkloppingen - Kortademigheid door stress - Allergisch astma

Indigestie - Slechte spijsvertering / Maagwandontsteking - Maag- en duodenumzweren / Hik - Gasophoping - Luchtstikken / Zwakke leverfunctie / Constipatie / Misselijkheid - Reiziekte / Menstruatiekrampen / Overgewicht

Opzetting van de huid - Cellulitis / Slappe huid / Droge huid / Striemen / Acne / Huidschimmel



## MASSAGE +

Om te ontspannen en de slaap te bevorderen, bij stress, zenuwachtigheid, angst of ongerustheid: wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar 2 à 3 dr essentiële olie in verdunnen. Daar de zonneweelt en de voetzolen mee masseren.



## VERSTUIVEN +++

Om tot rust te komen bij zenuwachtigheid, angst: ¼ h à ½ h verstuiwen in de leefruimten of in de slaapkamer, voor het slapengaan.



## ORAAL GEBRUIK +++

Om te ontspannen en de slaap te bevorderen, bij stress, zenuwachtigheid of angst: verdun 1 à 2 dr essentiële olie in een koffielepel honing en voeg deze toe aan een kruideninfusie. 's Avonds voor het slapengaan te drinken.

In geval van kolieken, zware maag, gasophoping, luchtstikken / Om de hik te bedaren: 1 à 2 dr essentiële olie in een koffielepel honing of op een neutrale tablet; 2 à 3 maal daags te nemen.



## BAD +++

Voor meer ontspanning en sereniteit, bij stress, zenuwachtigheid, angst of ongerustheid: verdun 5 à 10 dr essentiële olie in een geschikte emulgator. Aan het badwater toevoegen.



## KEUKEN +++

Als smaakgever in desserts, kruideninfusies...: 1 à 2 dr essentiële olie, vooraf verdund in wat honing, plantaardige olie of in melk.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

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

## DE TIP

### BIJ RUSTELOOSHEID OF SLAPELOOSHEID VAN KINDEREN (vanaf 7 jaar)

Omdat de geur zeer sterk wordt gewaardeerd door kinderen, is ze ideaal om te verstuiwen en de rusteloze geesten van jongeren te kalmeren of ze beter te doen slapen. Of je kan de voetzolen masseren met 1 dr essentiële olie van mandarijn en 1 dr essentiële olie van marjolein (*Origanum majorana*), verdund in wat plantaardige olie.

# ESSENTIËLE OLIE MANUKA

## Leptospermum scoparium

FAMILIE | Myrtaceae

GEBRUIKTE DELEN | Bebladerde tak

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDDELEN | Leptospermone,  
calameneen,  $\beta$  selineen



De manuka is een in heel Nieuw Zeeland veel voorkomende groenblijvende struik tot kleine boom (4 à 8 m) die kleine, smalle en puntige blaadjes draagt en die bloeit met witte tot roze bloemen. Takken en onderkant van de bladeren zijn bedekt met witte, zijdeachtige haartjes die bij destillatie een gele essentiële olie vrijstellen met een fris zoete en kruidige geur.

### THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\* Antibacteriaal tegen Gram+ (Staphylococcus aureus, Propionibacterium acnes) - Schimmelremmend - Antiviraal - Ontstekingswerend - Antihistamine

\*\* Antioxidans van de huid - Fotoprotectief - Ontstekingswerend - Hydraterend - Deodoriserend

Antibacterieel tegen orale pathogenen - Remt adhesie bacteriën - Ontstekingswerend

Pijnstillend en ontstekingswerend

### BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Wonden - Slecht genezende, besmette wonden - Brandwonden - Acne - Puistjes - Steenpuisten - Insectenbeten - Huidschimmel - Athlete's foot - Herpesinfecties - Gordelroos - Rode, geprikkelde huid

Huidveroudering en rimpelvorming (o.a. door de zon) - Zonnebrand / Striemen - Littekens - Droge, schilferende huid - Zweetgeur

Parodontitis - Tandvleesontsteking - Caries - Tandplaque / Slijmvliesontsteking door radiotherapie - / Verkoudheden - Hoest - Griep / Onaangename geuren

Sierpijnen - gewrichtspijnen



### MASSAGE ++

**Bij wondjes:** verdun 2 dr essentiële olie van manuka en 2 dr essentiële olie van strobloem (*Helichrysum italicum*) in een eetlepel zoete amandelolie. Een paar maal per dag in een dunne laag over de wond aanbrengen.

**Bij acne, puistjes, jeugdige probleemhuid:** verdun in 30 ml jojobaolie 4 dr essentiële olie van manuka, 3 dr essentiële olie van wierook (*Boswellia carterii*), 3 dr essentiële olie van echte lavendel (*Lavandula angustifolia*) en 2 dr essentiële olie van cisteroos (*Cistus ladaniferus*). 2 à 3 maal per dag aanbrengen

**Bij zonnebrand, lichte brandwonden:** verdun in 30 ml jojobaolie 2 dr essentiële olie van manuka, 4 dr essentiële olie van echte lavendel (*Lavandula angustifolia*) en 2 dr essentiële olie van wierook (*Boswellia carterii*). Eenvoudiger recept: 5% essentiële olie van manuka in aloe vera gel.

**Bij schimmelinfecties van de huid, athlete's foot:** verdun in 30 ml draagolie 5 dr essentiële olie van manuka, 5 dr essentiële olie van tea tree (*Melaleuca alternifolia*) en 8 dr essentiële olie van echte lavendel (*Lavandula angustifolia*). 2 à 3 maal per dag aanbrengen

**Bij droge, schilferende huid:** 2 à 3 druppels essentiële olie op een eetlepel jojobaolie of avocado-olie. Egaal inmasseren.



### ORAAL GEBUIK ++

**Voor een goede orale hygiëne, bij tandplaque, bij tandvleesontsteking, bij keelpijn:** gorgelen met een glas water, waarin 2 à 4 druppels essentiële olie zijn verdunnd.

### BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN

Niet te gebruiken tijdens de eerste 3 maand van de zwangerschap; niet gebruiken bij kinderen onder de 7 jaar.

### DE TIP

#### EERSTE HULP BIJ INSECTENBETEN

Breng zo snel mogelijk na de beet 1 à 2 druppels essentiële olie aan op de beet aan. Dat mag nog 2 keer herhaald worden in de loop van de dag. Voor een langere aanwending: 5% van de essentiële olie in aloe vera-gel.

# ESSENTIËLE OLIE MARJOLEIN, ECHTE - *Origanum majorana*



**FAMILIE** | Lamiaceae

**GEBRUIKTE DELEN** | Bovengronds bloeiend kruid

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDDELEN** | Terpinen-4-ol, 4-thujanol, y terpineen

**Marjolein** is een uit Azië afkomstige aromatische plant (60 cm) met kruipende wortels, die men vooral aantreft op droge, kalkhoudende bodems in de zon, op een beschutte plaats. Hij draagt grijsgroene, eironde en onderaan viltachtige bladeren, en bloeit met witte tot lila-rose bloemen in eindstandige trossen. Niet te verwarren met wile marjolein (*Origanum vulgare*) of Spaanse tijm (*Thymus mastichina*). De essentiële olie ervan is bleek met een zoete, licht kamferachtige geur.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Versterkt de parasymphaticus en daardoor: Rustgevend, Ontspannend, Verwijdert de bloedvaten, Bloeddrukverlagend, Remt overmatig libido; Zenuwsterkend, Anti-epileptisch, Remt overdreven schildklierwerking

\*\* Spijverteringsstimulerend, Krampwerend, Laxerend

\*\* Pijnstillend, Krampwerend

\*\* Antimicrobieel (Antibacterieel, Schimmelremmend), Ontsmettend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Opwinding - Slapeloosheid door stress - Angst - Overbezorgdheid - Examenstress - Vermoeidheid door stress / Seksuele obsessies en overmatig libido / Epilepsie / Spasmofilie / Lichamelijke klachten door stress: Spanningshoofdpijn, Hoge bloeddruk, Hartkloppingen, Hartritme stoornissen, Kortademigheid en Bronchitis door stress, Klachten door overmatige schildklierwerking / Maag- en duodenumzweren, Zuurbranden - Maagpijn en -krampen / Prikkelbare darm / Menstruatieklachten

Zwakke spijsvertering - Gebrekkige eetlust - Indigestie - Slechte spijsvertering / Maagdarmkrampen / Gasophoping - Winderigheid / Constipatie

Artrose - Artritis / Spierpijnen en -krampen - Lumbago

Luchtwegeninfecties (Verkoudheid, keel- en oorsteking, sinusitis, bronchitis) Infecties van spijsverteringskanaal (aften, mond-, dunne en dikke darmontsteking)

## MASSAGE ++

**Bij problemen van het zenuwstelsel:** stress, zenuwachtigheid, angst, uitputting: wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar 4 à 5 dr essentiële olie bijdoen. De zonnevlecht en de wervelkolom mee masseren, alsook de buik in geval van gasophoping door stress.

**Om gewrichtspijn, spierkrampen en -contracturen te verzachten:** 4 à 5 dr e.o. verdunnen in wat plantaardige olie. Lokaal inmasseren of aanbrengen via een vochtig warm kompres.

**Voor meer weerstand van de luchtwegen (bij neusverkoudheid, sinusitis, oorsteking...):** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar 2 dr van de volgende essentiële oliën bijdoen: marjolein + niaouli (*Melaleuca quinquenervia ct cineol*). De keel, de borst en de bovenrug mee masseren.

## ORAAL GEBRUIK +++

**Bij problemen van het zenuwstelsel:** stress, zenuwachtigheid, angst, uitputting: 1 à 2 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel honing; 2 à 3 maal per dag.

**Voor meer weerstand (verkoudheid, sinusitis, oorsteking...):** 1 dr e.o. van marjolein + 1 dr e.o. van citroen (*Citrus limon*) in een koffielepel honing of op een neutrale tablet; 2 à 3 maal daags.

## VERSTUIVEN +++

**Rustgevend bij angst, onrust, moeilijke slaap:** ¼ h verstuiven in de slaapkamer, voor het slapen.

## BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN

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

## DE TIP BIJ GASOPHOPING EN MAAGDARMKRAMPEN DOOR STRESS

Ontspannende massage: neem wat neutrale olie in de handpalm en verdun er 3 druppels essentiële olie van marjolein in. Masseren op de gevoelige zone, 3 maal daags tot verbetering. Helpt ook gerechten op smaak brengen (1 druppel, verdund in melk of wat plantaardige olie).

# ESSENTIËLE OLIE MIRRE

*Commiphora myrrha*

**FAMILIE** | Burseraceae

**GEBRUIKTE DELEN** | Hars

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDDELEN** | Furanouedesma-1,3-dien, curzereen,  $\beta$  elemeen



De mirreboom is een doornige struik tot kleine boom (tot 5 m), die groeit in woestijngebieden van het Midden-Oosten en Noord-Afrika.

Uit de gomhars of de mirre ervan wordt een geelgroene tot amberkleurige essentiële olie gedistilleerd met een warm, zoet kruidig aroma en met enigszins een rokerige geur. Die essentiële olie werd 4000 jaar geleden al in Egypte gebruikt voor aromatische en rituele doeleinden, zoals bij het balsemen van lijken. Mirre was ook één van de geschenken van de Drie Wijzen bij de geboorte van Jezus.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Antimicrobieel (antiviraal\*\*\*, ook antibacterieel, schimmelwerend) en Ontsmettend op de luchtwegen, \*\*\* Ontstekingswerend, Slijm losmakend, Slijmoplossend

\*\*\* Ontstekingswerend, Pijnstillend en Antimicrobieel (antibacterieel, schimmelwerend) op de huid  
Samentrekkend, Huidgenezend, Hydraterend, Antioxiderend

Spijverteringsbevorderend, Windverdrijvend, Krampwerend - Antiparasitair (o.a. Giardia lamblia, Ascaris), Antimicrobieel, Ontsmettend

Kalmerend, Remt overdreven geslachtsdrift - Hormon-like, Reguleert de schildklierfunctie

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Tandvleesontsteking - Mondinfecties - Mondzweren - Aften - Slechte adem / Bronchitis & hoest - Verkoudheden / Keelpijn - Stemverlies / Ziekte van Lyme (ondersteuning)

Wonden - Huidinfecties - Zweren - Acne / Athlete's foot (Voetschimmel, Zwemmerseezeem) - Huidschimmel, Candida / Droge en gekloven huid - Rijpere huid - Rimpels

Moelijke spijsvertering - Winderigheid / Diarree - Dysenterie - Parasitaire infecties

Overdreven emotionaliteit - Seksuele overprikkeling - Meditatie - Gebrek aan spiritualiteit / Hyperthyreoïdie (Overdreven schildklierwerking)



## MASSAGE ++ +

**Wondjes, Acne, Kloofjes:** 3 à 6 dr olie op 5 ml draagolie (jajoba-, amandel-, kokosnootolie), lokaal aanbrengen.

**Droge huid, Rijpere huid:** verwerk 1 à 2 dr in een neutrale lotion of hydraterende crème.

**Bij voetschimmel, Huidschimmel:** 1 dr en 1 dr essentiële olie van tea tree (*Melaleuca alternifolia*), op wat draagolie.



## ORAAL GEBRUIK +

**Bij tandvleesontsteking, aften, mondzweertjes, slechte adem:** een mondbad met 1 à 2 dr in een glas water, daarmee spoelen of gorgelen

**Bij indigestie, diarree, ongestelde maag:** 1 à 2 dr olie in wat honing of op een neutrale tablet.



## VERSTUIVEN ++ +

**Bij luchtwegeninfecties, om de omgeving te ontsmetten:** verstuij gedurende ½ h 4 tot 6 druppels in de leefkamer of slaapkamer.

## Ter meditatie, voor een stemmige eindejaarsfeer:

verstuij 3 dr olie van mirre met 3 dr essentiële olie van wierook (*Boswellia carterii*) en 3 dr essentiële olie van grapefruit (*Citrus x paradisi*) of citroen (*Citrus limon*), gedurende ½ uur.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

Niet te gebruiken door zwangere vrouwen.

## DE TIP URENLANG EEN FRISSE ADEM

De essentiële olie van mirre is toxisch voor de bacteriën en candida die zorgen voor een slechte adem. Behalve een mondbad (zie hierboven), is een praktische tip voor een frisse adem: 1 à 2 druppels verwerken in je portie tandpasta.

# ESSENTIËLE OLIE MIRTE

## Myrtus communis ct myrtenyl acetate

FAMILIE | Myrtaceae

GEbruikte DELEN | Bebladerde tak

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDDELEN | α pineen, eucalyptol, myrtenylacetaat



**Mirte** is een groenblijvende, sterk vertakte en dichte heester of struik (5 m), afkomstig van Noord-Afrika. Hij groeit nu ook op droge, zonnige plaatsen ten noorden van de Middellandse Zee (Frankrijk, Spanje, Italië...). Hij draagt donkergroene, leerachtige en eivormige bladeren die spits uitlopen. Hij bloeit met witte bloemen die opvallend veel en lange meeldraden vertonen en zijn vlezige, eivormige vruchten krijgen bij rijpheid een blauwachtige kleur.

### THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\* Vermindert overvulling aderen en lymfvezels, Bevordert huiddoorbloeding

\*\* Vermindert overvulling van bekkenorganen en prostaat

\* Krampwerend

\* Slijm losmakend, Infectiewerend, Immuunstimulerend

### BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Spataderen - Aambeien / Lymfoedeem - Aderlijk oedeem / Vermoeide, doffe, futloze, rijpe of gerimpelde huid

Opzetting bekkenorganen - Menstruatiepijn - Baarmoederzwakte / Goedaardige prostaatvergroting - Prostaatontsteking

Darmkrampen en -kolieken - Prikkelbare darm

Immunodeficiëntie / Verkoudheden - Neusverkoudheid / Griep - Bronchitis - Sinusitis / Gordelroos (ook rond ogen)

### MASSAGE +++

**In geval van zware benen en spataderen:** verdun in 100 ml plantaardige olie de volgende essentiële oliën: 25 dr mirte CT myrtenylacetaat + 25 dr cipres (*Cupressus sempervirens*) + 10 dr pepermunt (*Mentha x piperita*). Meerdere malen daags de benen mee masseren.

**Om beklemdede luchtwegen vrij te maken (bronchitis, sinusitis, oorontsteking) en de immuniteit te stimuleren:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar 5 à 10 dr essentiële olie bijdoen. Daar de borst, de bovenrug en de keel mee masseren.

**In geval van prostaatzwelling, voor meer plascomfort:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar 5 à 10 dr essentiële olie bijdoen. De onderbuik mee masseren.

**Voor een vlotte vertering, zoals bij darmkrampen en -kolieken:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar 5 à 10 dr essentiële olie bijdoen. De buik mee masseren.

### ORAAL GEBRUIK +++

**Om beklemdede luchtwegen vrij te maken (bronchitis, sinusitis, oorontsteking) en de immuniteit te stimuleren:** 1 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel, 3 maal daags.

### VERSTUIVEN ++

**Om beklemdede luchtwegen vrij te maken (bronchitis, sinusitis, oorontsteking) en de immuniteit te stimuleren:** meng 3 à 5 dr essentiële olie van mirte CT myrtenylacetaat + 10 dr essentiële olie van eucalyptus radiata (*Eucalyptus radiata*) + 10 dr essentiële olie van grove den (*Pinus sylvestris*): gedurende ¼ h verstuiven in de slaapkamer voor het slapen.

### STOOMBAD ++

**Om beklemdede luchtwegen vrij te maken (bronchitis, sinusitis, oorontsteking) en bij een « verstopte » neus:** verdun 2 à 3 dr essentiële olie in een kom heet water. 2 à 3 maal daags inhaleren, gedurende een week.

### DE TIP REVITALISEERT DE DOFFE EN GERIMPDELDE HUID

Door zijn regenererende en stimulerende werking op het huidmetabolisme, is de essentiële olie van mirte CT myrtenylacetaat interessant in de huidverzorging: verdun 50 dr essentiële olie in 100 ml plantaardige muskaatroos- of arganolie. 's Morgens en 's avonds op het gelaat aanbrengen en daarbij de oogcontouren vermijden.

# ESSENTIËLE OLIE NEROLI

*Citrus aurantium var. amara flos*

**FAMILIE** | Rutaceae

**GEbruikte DELEN** | Bloem

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDELEN** | Linalool, limoneen, linalylacetaat



De bittere sinaasappelboom is een kleine, groenblijvende boom die vooral wordt gekweekt in Frankrijk en in Noord-Afrika. Hij wordt gewaardeerd omwille van de schil (voor likeuren en marmelade) en in de aromatherapie omwille van de essentiële oliën uit de bladeren/takken (petitgrain bigarade) en uit de bloemen (**neroli**). De essentiële olie "neroli" heeft een lichte, zoetige en bloemige geur. Ze is één van de belangrijkste bloemenoliën voor de parfumindustrie, en is vaak een onderdeel van eau de cologne.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Antidepressief, Positiverend, Zenuwsterkend, Harmoniserend, Stimulans

\*\* Anti-infectieus: antibacterieel (E. coli) en antiparasitair (Ankylostoma, Giardia)

\* Spijsverteringsstimulerend (lever en pancreas), Krampwerend, Windverdrijvend

\* Bloeddrukverlagend, Aderversterkend

\*\* Anti-infectieus: antibacterieel (o.a. Mycobacterium tuberculosis)

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Depressiviteit, Neerslachtigheid, Verdriet - Gebrek aan zelfvertrouwen, Gebrek aan initiatief - Premenstruele emotionele problemen - Mentale vermoeidheid

Bacteriële ontsteking van de dikke darm - Darmparasieten - Dikke darmontsteking

Zwakke lever- en pancreasfunctie / Indigestie - Nerveuze krampen / Prikkelbare darm - Winderigheid

Hoge bloeddruk / Spataderen - Aambeien

Bronchitis, Longsvliesontsteking / Longtuberculose (ondersteuning)



## MASSAGE ++

**Bij problemen van de dikke darm, prikkelbare darm, diarree, indigestie door stress, ingewandskrampen:** doe wat neutrale olie in de handpalm en verdun er 4 à 5 druppels e.o. van neroli in. Masseer de onderbuik daarmee.



## STOOMBAD ++

**Bij hoge bloeddruk, stress, emotionele problemen:** verdun in een kop heet water van elk van de volgende essentiële oliën 1 druppel: neroli, marjolein (*Origanum majorana*), ylang ylang (*Cananga odorata*) en echte lavandel (*Lavandula angustifolia*). 2 à 3 maal per dag inhaleren, gedurende een week.



## BAD

**Bij depressiviteit, mentale vermoeidheid, angst, stress:** verdun 5 druppels e.o. van neroli in een voetbad met behulp van een emulgator, of gebruik de combinatie van 5 druppels e.o. van neroli, 4 druppels e.o. van wierook (*Boswellia carterii*) en 3 druppels e.o. van citroen (*Citrus limon*).



## VERSTUIVEN +++

**Bij depressiviteit, mentale vermoeidheid, angst, stress:** 6 delen e.o. van sandelhout (*Santalum spicatum*) en 2 delen e.o. van neroli, te verstuiven in de kamer gedurende ½ uur.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

Niet gekend bij correct gebruik. In uitzonderlijke gevallen is overgevoeligheid mogelijk.

## DE TIP

### BIJ DEPRESSIVITEIT, MENTALE VERMOEIDHEID, ANGST, STRESS

Een optimale en effectieve synergie: verdun in 15 ml (zoals in een soeplepel) neutrale olie: 4 druppels e.o. van neroli, 6 druppels e.o. van petitgrain (*Citrus aurantium var amara*, blad) en 5 druppels e.o. van zoete sinaasappel (*Citrus sinensis*). Masseer daarmee de schouders, de nek en de rug.

# ESSENTIËLE OLIE NIAOULI

*Melaleuca quinquenervia* ct  
1,8-cineol

FAMILIE | Myrtaceae

GEbruikte DELEN | Blad

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDDELEN | Eucalyptol,  $\alpha$  pineen, limoneen



De niaouli is een kleine boom (8 - 20 m), afkomstig uit Nieuw-Caledonië, die tegenwoordig ook veel in Madagascar en Australië voorkomt. Hij vertoont een dikke, afbladerende witte tot grijze schors, draagt vaal- tot grijsgroene, leerachtige bladeren en bloeit met cilindrische, eindstandig geplaatste, witte tot crèmekleurige bloemen. Net zoals andere soorten in de Melaleuca-familie, vertoont de essentiële olie van de niaouli opmerkelijke antiseptische eigenschappen.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Antimicrobieel (antibacterieel, antiviraal, schimmelremmend), Ontsmet longen, darmen, urinewegen en geslachtsorganen, Antiparasitair, Slijm losmakend, Remt slijmvliesafscheiding, Koortsremmend, Ontstekingswerend, Immuunstimulerend

\*\* Vermindert overvulling van aderen en lymfvezels, Ontstekingswerend, Pijnstillend, Antireumatisch

\*\* Ontstekingswerend, Huidbeschermend, -versterkend en -herstellend, Radioprotectief, Jeukstillend, Antibacterieel, Schimmelremmend

\*\* Stimuleert levercellen, Steenoplossend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Chronische luchtwegeninfecties - Overmatige slijmvorming - Bronchitis - Hoest - Sinusitis - Neusverkoudheid - Keel-oor-, strottenhoofd- en amandelontsteking - Griep - Neusverkoudheid / Blaas-, urinebuis- en prostaatontsteking / Genitale herpes - Dysplasie van de baarmoederhals - Genitale wratten / Vaginitis - Witte vloed - Eileiderontsteking / Maagwandontsteking - Maag- en duodenumzweren - Diarree - Virale darmontsteking - Cholera - Dysenterie / Virale hepatitis / Immunodeficiëntie / Mononucleose / Koorts

Spataderen - Aambeien - Aderlijk oedeem en Lymfoedeem / Slechte bloedsomloop - Slagader- en kransslagaderontsteking - Endocarditis - Atherosclerose / Menopauze / Spier- en gewrichtspijn - Reumatoïde artritis

Brandwonden door radiotherapie (preventie en aanpak) - Electrocoagulatie wonden / Besmette wonden - Acne - Steenpuisten - Absces / Huidschimmel - Schimmelnagel / Insectenbeten / Psoriasis / Rimpels - Slappe huid - Kartonnen huid

Zwakke leverfunctie - Galstenen

## MASSAGE +++

**Bij zwakke immuniteit; Bij luchtwegeninfecties met beklemming (bronchitis, sinusitis, keelontsteking):** verdun 5 à 10 dr e.o. in wat neutrale olie. Borst, bovenrug en/of keel inmasseren.

**Bij zware benen en spataderen:** wat jojoba- of macadamia-olie in de handpalm nemen en daar 4 à 5 dr e.o. bijdoen. Benen van onder naar boven inmasseren of aanbrengen via vochtig warm kompres.

**Bij huidinfecties (schimmel, fijt, steenpuisten, herpes) / Bij blaasontsteking:** 4 à 5 dr e.o. verdunnen in wat neutrale olie. 3 maal daags mengsel aanbrengen via warm vochtig kompres op de aangedane zone.

## VERSTUIVEN +++

**Ontsmet de omgevingslucht en stimuleert de immuniteit:** ¼ h à ½ h verstuiwen, in de leefruimten.

## ORAAL GEBRUIK ++

**Bij besmettelijke winterse infecties, voor een sterke immuniteit: meng de volgende essentiële oliën:** 2 dr niaouli + 1 dr kruidnagel (*Eugenia caryophyllata*) + 1 dr

lemongrass (*Cymbopogon citratus*): 2 dr van dit mengsel op een neutrale tablet of in een koffielepel: 3 x daags ged. 6 dagen, vanaf de eerste rillingen.

## STOOMBAD +++

**Bij beklemming in de hartstreek, bij reisziekte:** in een verstuiver voor de wagen, of 3 à 4 dr op een papieren zakdoek en inademen.

## DE TIP BIJ OORONTSTEKING

Wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar de volgende essentiële oliën bijdoen: 1 dr niaouli + 2 dr echte lavendel (*Lavandula angustifolia*) + 1 dr mirte CT myrtenylacetaat (*Myrtus communis* ct myrtenyl acetate). 3 maal daags rond de oren aanbrengen.



# ESSENTIËLE OLIE OREGANO

*Origanum compactum*



**FAMILIE** | Lamiaceae

**GEBRUIKTE DELEN** | Bloeiende top

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDDELEN** | Carvacrol, thymol,  $\gamma$  terpineen

Inheems in Noord-Afrika, is de **oregano** een overblijvende plant met rood aanlopende en met lange haren bedekte stengels, die bij voorkeur groeit op droge en zonnige terreinen. Hij draagt ovale tot eivormige, viltige bladeren en bloeit met in dichte trosjes geplaatste purperroze bloemen.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Breed antimicrobieel (bacteriedodend, schimmelremmend, virusremmend, parasietremmend), Ontsmet en remt infecties in mond, luchtwegen, darmen, urinewegen, geslachtsorganen, bloed, lymfeknopen en huid, Immuunstimulerend, Zweetdrijvend, Koortsremmend

\*\* Stimuleert het zenuwstelsel, Algemeen versterkend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Tandinfecties / Mond- en keelontsteking / Neusverkoudheid - Sinusitis - Bronchitis - Keelontsteking - Verkoudheden - Griep - Mononucleose - Spastische hoest / Diarree - Darmontstekingen - Dysenterie - Amoebeninfecties - Darmparasieten / Candidiase in de darm / Vaginale candidiase - Vaginitis / Tropische ziekten - Malaria / Immunodeficiëntie - Ziekte van Lyme / Blaasontsteking - Nierontsteking / Bacteriële en virale bloedbesmetting / Lymfeklierontstekingen/ Acne - Absces / Huidschimmel (o.a. Candida) / Schurft / Tinea

Zwakke - Vermoeidheid - Nerveuze vermoeidheid - Uitputting / Lage bloeddruk



## MASSAGE +

**In geval van huidinfecties (huidschimmel, absces...):** verdun 25 dr essentiële olie in 100 ml van een neutrale plantaardige olie: lokaal inmasseren of dit mengsel aanbrengen via een vochtig warm kompres.



## ORAAL GEBRUIK ++

**Bij infecties van de luchtwegen (bronchitis, sinusitis, rhinitis...), urinewegen (blaas- of nierontsteking) of van de darmen (dysenterie, enterocolitis...)** / Als stimulant bij uitgesproken vermoeidheid of nerveuze uitputting: 1 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, 2 maal daags, gedurende maximaal 5 dagen.



## VERSTUIVEN +

**Om de luchtwegen en de omgevingslucht te ontsmetten, in geval van epidemieën:** verdun maximaal 3 dr essentiële olie van oregano in een mengsel met andere essentiële oliën:  
- met 50 dr essentiële olie van eucalyptus radiata (*Eucalyptus radiata*): om vrij en opgelucht te ademen: ¼ h à ½ h verstuiven.  
- met 50 dr essentiële olie van ravintsara (*Cinnamomum camphora CT cineol*): voor zijn ontsmettende en antivirale werking: ¼ h à ½ h verstuiven.

## BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELN

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

## DE TIP TEGEN TROPISCHE DARMINFECTIES

Dit is bij uitstrek een essentiële olie om mee te nemen op reis in tropische gebieden om zich maximaal te beschermen tegen vreemde micro-organismen. Neem gedurende maximaal 5 dagen 2 maal daags 1 dr in, op een neutrale tablet of in een koffielepel honing.

# ESSENTIËLE OLIE

# PALMAROSA

## *Cymbopogon martini*



FAMILIE | Poaceae

GEBRUIKTE DELEN | Bovengronds kruid

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDEDELEN | Geraniol, geranylacetaat, linalool

De palmarosa is een grote, overblijvende grassoort (3 m), die afkomstig is van Indië en Indochina en die tegenwoordig veel wordt gekweekt in tropische klimaatzones. Hij groeit onder de vorm van bosjes met lange, smalle bladeren en bloeit met eindstandige, lineair geplatste bloemetjes. Als men de bladeren van palmarosa kneust, verspreiden ze een aangename rozengeur. Ze worden om die reden vaak gebruikt in de parfumerie om de roos te vervangen.

### THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Breed antibacterieel, Schimmelremmend, Antiviraal, Ontsmet darmen en urinewegen, Koortsremmend

\*\* Zenuwsterkend, Versterkend, Ondersteunt het hart, Versterkt de baarmoeder

\*\* Antibacterieel, Schimmelremmend, Antiviraal, Ontsmettend, Drainert de lymfwegen, Herstelt en regenereert de huid, Samentrekkend

### BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Neusverkoudheid - Keel- en amandelontsteking - Sinusitis - Oorontsteking - Bronchitis / Virale-, bacteriële- en schimmelontsteking van de darmen / Blaas- en urinebuisontsteking / Vaginitis (o.a. candida) - Baarmoederhals- en eileiderontsteking / Immunodeficiëntie - Virale bloedinfectie

Zenuwachtigheid - Vermoeidheid door stress - Prikkelbaarheid - Hartspierzwakte / Hulp bij bevalling

Acne (staphylococcon) / Huidontstekingen / Huidschimmel / Wonden - Kloven / Droog en nat eczeem - Jeuk - Netelroos / Rimpels / Vette huid / Schimmelnagel / Overmatige transpiratie

### MASSAGE +++

In geval van schimmelinfecties, andere huidaandoeningen (eczema, acne), om de huid te ontsmetten, te regenereren of sneller te genezen: wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar 5 à 10 dr e.o. bijdoen. De aangedane zones mee masseren. Of 1 dr e.o. in de portie dagcème of lotion verdunnen. Kan gecombineerd worden met 1 dr e.o. van rozemarijn CT verbenon (*Rosmarinus officinalis CT verbenon*).

Bij infecties van urinewegen en geslachtsorganen (blaas, urinebuis, eileider of vagina): wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar 5 à 10 dr e.o. bijdoen. De onderbuik mee masseren.

In geval van keel/neus/oor-infecties (sinusitis, oor- en keelontsteking) en om de immuniteit te stimuleren: wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar 5 à 10 dr essentiële olie bijdoen. De aangedane zones mee masseren (respectievelijk de sinussen, de omtrek van het oor en de keel).

Om te ontspannen, bij stress en nerveuze vermoeidheid: wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar 5 à 10 dr e.o. bijdoen. De zonnevleed en de voetzolen mee masseren.

### BAD +++

Voor een aromatisch, ontspannend en ontsmettend bad: verdun 15 à 20 dr essentiële olie in een geschikte emulgator. Aan het badwater toevoegen.

### VERSTUIVEN +++

Om te ontspannen, bij stress of prikkelbaarheid / Om de omgevingslucht en de luchtwegen te ontsmetten: ¼ h à ½ h verstuiven, in de leefruimte en in de slaapkamer, voor het slapengaan.

### DE TIP

#### VERZORGING VAN ACNE OF PROBLEEMHUID

Meng in 2 soeplepels jojoba-olie: 10 dr essentiële olie van palmarosa + 5 dr essentiële olie van roosgeranium (*Pelargonium x asperum cv bourbon*) + 7 dr essentiële olie van tea tree (*Melaleuca alternifolia*). Aanbrengen op het gezicht, waarbij de contouren van de ogen worden vermeden. Gedurende 10 minuten laten inwerken vooraleer af te vegen.

# ESSENTIËLE OLIE PATCHOULI

*Pogostemon cablin*



**FAMILIE** | Lamiaceae  
**GEbruikte DELEN** | Blad  
**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie  
**VOORNAAMSTE BESTANDELEN** | Patchoulool,  $\alpha$  bulneseen,  $\alpha$  gaueen

**Patchouli** is een overblijvend, ruig kruid (1 m) met een stevige, harige stengel, die grote, ovale, donzige, getande bladeren draagt. Hij bloeit met witte bloemen die een paarse waas vertonen. Uit de jonge bladeren wordt na drogen en fermenteren de essentiële olie gedistilleerd. Die werd vroeger gebruikt om doeken en kleren te parfumeren en gelovigen kenden er mythische krachten aan toe. Tegenwoordig wordt de essentiële olie gebruikt in de parfumerie en in cosmetica.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Vermindert overvulling van aderen en lymfvezels, Bevordert de adellijke terugstroom, Bevordert de bloedsomloop

\*\* Regeneert huid en weefsels, Ontstekingswerend, Ontsmet en herstelt de huid, Samentrekkend, Vermindert overvulling van lymfvezels

\* Spijverteringsstimulerend, Maagversterkend, Windverdrijvend

Verhoogt het libido

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Spataderen - Inwendige en uitwendige aambeien / Aderlijk oedeem en lymfoedeem

Acne / Huidontstekingen (waaronder allergische) - Vet eczeem / Kloven / Doorligwonden / Slappe en opgezette huid / Striemen / Impetigo - Insectensteken / Huidparasieten

Trage spijsvertering - Indigestie / Winderigheid / Darminfecties

Gebrek aan libido - Impotentie

## MASSAGE +++

**Bij zware benen of spataderen:** verdun in 100 ml neutrale plantaardige olie 15 dr van elk van de volgende essentiële oliën: patchouli + citroen (*Citrus limon*) + roosgeranium (*Pelargonium x asperum cv bourbon*). Zacht de benen inmasseren van onder naar boven, 's avonds voor het slapengaan.

**Om de probleemhuid (acne, eczema, huidschimmel, dermatitis...) te verzorgen en de regeneratie van de huid te bevorderen:** verdun 3 à 5 dr essentiële olie in jojoba- of macadamie-olie. Lokaal inmasseren.

**Bij een trage of moeilijke spijsvertering:** verdun 3 à 5 dr essentiële olie in een neutrale plantaardige olie. De buik mee masseren.

## BAD ++

**Voor het ontzwellen van zware en vermoeide benen / Om de probleemhuid (acne, eczema, huidschimmel, dermatitis...) te verzorgen:** verdun 20 dr essentiële olie in een geschikte emulgator. Aan het badwater toevoegen.

## STOOMBAD ++

**Om de vette huid en probleemhuid te behandelen en de regeneratie ervan te bevorderen:** verdun 2 à 4 dr essentiële olie in een kom heet water. Via een stoombad op het gezicht toepassen.

## ORAAL GEBRUIK ++

**Voor meer veerkracht en om de spijsvertering te stimuleren:** 1 à 2 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, bij voorkeur 's morgens te nemen.

## DE TIP AROMA VOOR PARFUMS EN COSMETICA

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

# ESSENTIËLE OLIE PEPERMUNT

*Mentha x piperita*

**FAMILIE** | Lamiaceae

**GEBRUIKTE DELEN** | Bovengronds bloeiend kruid

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDELEN** | Menthol, menthone, menthylacetaat



Er worden ongeveer 25 soorten munt beschreven en de puurste muntgeur wordt toegeschreven aan de **pepermunt**, een steriele hybride (kruising). Deze kleine, overblijvende plant wordt gekenmerkt door een paars aangelopen, enigszins vierkante stengel, die tegenoverstaande, ovale bladeren draagt met een gezaagde rand. Ze bloeit met vrij lange, eindstandige schijnaren van roze tot lilakleurige bloemen. De essentiële olie van peppermint is quasi kleurloos, en verspreidt een krachtige en penetrante geur, fris en kruidig.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Zenuwsterkend en -harmoniserend, Positiverend, Stimulerend, Verfrissend

\*\*\* Spijsverteringsstimulerend, Braakstillend, Krampwerend, Bevordert de darmperistaltiek, Stimuleert lever en pancreas, Galdrijvend en Galvormend, Leverbeschermend, Antiviraal, Ontstekingswerend op darmen

\*\*\* Ondersteunt hart, Bloeddrukverhogend

\*\*\* Pijnstillend, Verdovend, Antiviraal, Jeukstillend, Verkoelend/verfrissend

\*\* Antimicrobieel, Ontsmet de slijmvliezen, Slijm losmakend en -oplossend, Remt slijmvliesafscheiding

Vermindert overvulling van prostaat, Ontsmet de urinewegen, Bevordert baarmoederfunctie

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Vermoeidheid door stress- Fysieke, mentale en seksuele vermoeidheid tot uitputting / Duizeligheid / Depressie / Lichamelijke klachten door stress / Zwakke concentratie / Jet lag / Woede

Zwakke, slechte spijsvertering - Hik - Misselijkheid - Braken - Reisziekte / Prikkelbare darm - Koliëken / Maagpijn - Zuurbranden / Overbelaste lever - Zwakke lever- en pancreasfunctie - Gal- en leverkoliëken - Virale hepatitis - Cirrose / Gasophoping / Nierkoliëken / Ontstekingsziekten van dikke darm

Lage bloeddruk / Flauwtes / Hartkloppingen

Hoofdpijn - Migraine / Zenuwpijn - Sciatische / Kneuzingen - Stoten - Verstuiking / Jeuk (netelroos, eczeem) / Gordelroos - Herpes - Windpokken / Spier- en gewrichtspijnen / Virale zenuwontsteking - Bevalling

Neusverkoudheid - Verstopte neus - Bronchitis - Sinusitis - Strottenhoofdontsteking - Oorontsteking / Spastische hoest / Slechte adem

Prostaatontsteking - Prostaatzwelling / Blaasontsteking / Menstruatiepijn / Warmteopwellingen

## MASSAGE +

**Bij hoofdpijn of migraine:** 1 dr e.o. in wat plantaardige olie inmasseren op de slapen.

**Lokale pijnverzachting (kneuzing, stoot, spierletsel, tandpijn):** 4 à 5 dr e.o. verdunnen in wat neutrale plantaardige olie. Lokaal toepassen via een vochtig warm kompres.

## ORAAL GEBRUIK +++

**Voor een optimale vertering en betere leverwerking:** 1 dr essentiële olie in een koffielepel honing of op een neutrale tablet, 1 à 2 maal per dag na de maaltijden. Punctueel innemen.

## VERSTUIVEN ++

**Sterkt aan bij vermoeidheid of zwakte, voor examen of interview:** een mengsel van 20% e.o. van peppermint + 80% e.o. van cipres (*Cupressus sempervirens*) of van citroen (*Citrus limon*) ged. ¼ h verstuiven.

**Bij misselijkheid en reisziekte:** 2 à 3 dr op een papieren zakdoek, inademen bij nood.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

Sterk verdunnen bij uitwendig gebruik. Nooit in bad gebruiken, vanwege het risico op een koudeshock. 's Avonds niet gebruiken: kan de slaap verhinderen. Niet gebruiken bij oestrogeenafhankelijke ziekten. Te vermijden in combinatie met homeopatische remedies.

## DE TIP BIJ NEUSVERSTOPPING (neusverkoudheid, sinusitis)

Maak een mengsel van 20 % essentiële olie van peppermint + 80 % essentiële olie van rozemarijn CT kamfer (*Rosmarinus officinalis ct camphor*) of echte lavendel (*Lavandula angustifolia*) : ¼ h verstuiven in de leefruimten.

# ESSENTIËLE OLIE POMPELMOES (GRAPEFRUIT)

*Citrus x paradisi*

FAMILIE | Rutaceae

GEBRUIKTE DELEN | Verse schil

VERKREGEN DOOR | Eerste koude persing

VOORNAAMSTE BESTANDDELEN | Limoneen



**Grapefruit**, doorgaans « pompelmoes » genoemd, is eigenlijk een natuurlijke hybride (kruising) tussen de pompelmoes en de zoete sinaasappel. Deze groenblijvende, dicht begroeide boom met een ronde kroon, levert vruchten op met een gele tot roze, vrij dunne schil. Grapefruit wordt graag uit het vuistje gegeten, in fruitsalade verwerkt, tot sap geperst en - door de vele vezels - ingezet in afslankdiëten. De essentiële olie heeft een gele tot groenachtige kleur en bezit een frisse citrusgeur, die zeer dicht aanleunt bij die van de verse vruchten.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\* Ontsmet en deodoriseert de omgevingslucht

\* Spijsverteringsstimulerend, Eetlustopwekkend, Draineert de lever

\* Huidversterkend, Stimuleert de lymfwegen, Samentrekkend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Ontsmetting van omgevingslucht (lokalen, hospitalen, medische kabinetten, crèches)

Trage spijsvertering - Indigestie - Eetlustgebrek / Leverzwelling

Slappe en opgezette huid - Cellulitis / Vette huid / Acne / Athlete's foot

## MASSAGE +++

**Huidverzorging bij vette of gemengde huid:** wat plantaardige jojoba-olie in de handpalm nemen en er 2 à 3 dr essentiële olie aan toevoegen. Aanbrengen via zachte massages op het gezicht, waarbij de contouren van het oog gemedend worden. Of 1 dr essentiële olie in een portie neutrale dagcrème doen. Enkel 's avonds toe te passen, omdat dit een fotosensibiliserende olie is.

**Om de haren te versterken:** 1 dr essentiële olie in een dosis shampoo.

**Verkwikkende massage bij angst en slaapproblemen, voor een betere stemming bij somberheid:** wat plantaardige olie in de handpalm nemen en er 3 à 6 dr essentiële olie aan toevoegen. Inmasseren op de rug en de zonnevlecht.

## ORAAL GEBRUIK +++

**Bij een zware maag of moeilijke spijsvertering, na een copieuze maaltijd:** 1 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, 1 à 3 maal per dag, na de maaltijden.

**Voor een optimale eetlust, bij gulzigheid of boulemie:** 1 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, 1 à 3 maal per dag, voor de maaltijden.

## VERSTUIVEN +++

**Om de omgevingslucht te ontsmetten en te ontgeuren / Om zich te ontspannen bij angst en slaapproblemen, voor een betere stemming bij somberheid:** ¼ h à ½ h verstuiven in de leefruimte of in de slaapkamer, 2 maal per dag.

## KEUKEN +++

**Als smaakgever in desserts, gebak of kruideninfusies:** 1 dr essentiële olie, vooraf verdund in plantaardige olie, in melk of in honing.

## BAD +++

**Verkwikkend bad bij somberheid of angst:** verdund 10 à 15 dr essentiële olie in een geschikte emulgator. Aan het badwater toevoegen.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

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

## DE TIP AANPAK VAN CELLULITIS

Bij cellulitis of sinaasappelhuid: 20 dr essentiële olie van grapefruit + 20 dr essentiële olie van rozemarijn CT kamfer (*Rosmarinus officinalis ct camphor*) + 15 dr essentiële olie van cipres (*Cupressus sempervirens*) + 8 dr essentiële olie van roosgeranium (*Pelargonium x asperum cv bourbon*).

Dit mengsel verdunden in 100 ml plantaardige olie en de benen mee masseren van onder naar boven.

# ESSENTIËLE OLIE RAVINTSARA

*Cinnamomum camphora* ct  
1,8-cineol

FAMILIE | Lauraceae

GEBRUIKTE DELEN | Blad

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDELEN | Eucalyptol, sabineneol,  $\alpha$  terpineol



Afkomstig van China, is de **ravintsara** een grote, groenblijvende boom (tot 30 m) die vooral is ingeburgerd op Madagaskar. Hij draagt donkergroene bladeren met een glanzend, wasachtig oppervlak en bloeit met massa's witte bloemen. De kleurloze essentiële olie van de ravintsara verspreidt de typische geur van 1,8 cineol (eucalyptol). Hij wordt heel graag ingezet in de aromatherapie, ook al omdat hij zachter inwerkt dan de essentiële olie van eucalyptus.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\*\* Antiviraal en Immuunstimulerend

\*\*\*\* Antiviraal en Immuunstimulerend,  
\*\*\* Slijm losmakend, Slijmoplossend, \* Antibacterieel,  
Anti-asthmatisch, Anti-allergisch, Hoestremmend,  
Krampwerend

\*\*\* Zenuwsterkend, Harmoniserend, Positiverend

\*\* Samentrekkend, Antiviraal en -bacterieel,  
Schimmelremmend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Virale infecties: Griep, Gordelroos (ook rond de ogen), Windpokken, Herpes, Klierkoorts, Virale leverontsteking en -darmonsteking

Zwakke weerstand / Verkoudheden - Sinusitis - Bronchitis - Keel-, Oor-, Strottenhoofd- en Amandelontsteking / Koorts / Hooikoorts / Tandvleesontsteking - Abces - Aften/ Astma - Hoest - Kinkhoest / Blaas- en Urinebuisontsteking / Vaginitis - Witte vloed - Dysplasie van de baarmoederhals

Fysieke- en mentale vermoeidheid / Frigiditeit / Slapeloosheid / Zenuwachtigheid - Angst / Hoge bloeddruk / Depressiviteit

Rimpels / Striemen - Littekens / Wonden / Huidschimmel

## MASSAGE +++

**Bij virale infecties (neusverkoudheid, keelpijn, sinusitis, bronchitis, griep):** 4 dr e.o. verdunnen in wat plantaardige olie, alleen of in combinatie met 2 dr van elk van de volgende e.o.: eucalyptus radiata (*Eucalyptus radiata*) + rozemarijn CT kamfer (*Rosmarinus officinalis* ct kamfer) + echte lavendel (*Lavandula angustifolia*). Via fricties aanbrengen op de borst, bovenrug en voetzolen, 's morgens en 's avonds.

**Bij huidandoeningen zoals lippenblaasjes, zona, steenpuist:** verdun 4 dr essentiële olie in wat plantaardige olie. 3 à 4 maal daags aanbrengen, vanaf de eerste symptomen.

## VERSTUIVEN +++

**Ontsmet de omgevingslucht in periodes van besmettelijke ziekten en versterkt de immuniteit / Versterkt bij vermoeidheid en kalmeert bij zenuwachtigheid en slaapproblemen:** ½ h à 1h verstuiven.

## BAD ++

**Versterkt bij vermoeidheid en kalmeert bij zenuwachtigheid en slaapproblemen:** verdun 15 à 20 dr e.o. in een geschikte emulgator. Aan het badwater toevoegen.

## STOOBAD +++

**Bij keel/neus/oor-infecties, om bekleemde luchtwegen vrij te maken:** verdun 4 à 5 dr e.o. in een kom heet water. 2 à 3 inhalaties per dag, ged. een week. Te combineren met de e.o. van eucalyptus radiata (*Eucalyptus radiata*) als ook de onderste luchtwegen zijn aangetast of bij griep.

**Bij overgevoeligheid aan pollen:** doe 4 à 5 dr op een papieren zakdoek. Regelmatig inademen.

## ORAAL GEBRUIK ++

**Versterkt bij moeheid, kalmeert bij stress en slaapproblemen / Bij virale infecties: neusverkoudheid, keelpijn, sinusitis, bronchitis, griep...** 1 à 3 dr e.o. op neutrale tablet of in koffiepeper honing, 2 à 3 x daags.

## DE TIP VOOR MEER HARMONIE IN HET ZENUWSTELSEL

De essentiële olie van ravintsara brengt harmonie in een onregelgd zenuwstelsel. In geval van mentale vermoeidheid, van stress of zenuwachtigheid, aarzel niet om 1 druppel onverdund op de polsen te doen. Regelmatig inademen.

# ESSENTIËLE OLIE ROOSGERANIUM (BOURBON)

*Pelargonium x asperum cv bourbon*

**FAMILIE** | Geraniaceae

**GEbruikte DELEN** | Bovengronds bloeiend kruid

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDELEN** | Citronellool, geraniol, citronellylformaat



De **geranium** is origineel afkomstig van Zuid-Afrika. Er worden tegenwoordig meer dan 700 soorten en hybriden in de geraniumfamilie beschreven, waarvan de meerderheid sierplanten zijn. De essentiële olie van roosgeranium behoort samen met die van citroen tot de meest ingezette essentiële oliën in de aromatherapie. De aangename, zoete geur met een toets van rozen, maakt ook dat dit een topper is in de parfum- en cosmetica-industrie.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\* Samentrekkend, Huidversterkend, -herstellend, en -regenererend, Bloedstelpend, Antimicrobieel (schimmelremmend, antibacterieel)

\*\* Bloedstelpend

\*\* Bevordert de adellijke terugstroom, Stimuleert de lymfwegen, Samentrekkend, Ontstekingswerend

\*\* Rustgevend, Kalmerend, Harmoniseert het zenuwstelsel

\*\* Krampwerend, Spijsverteringsstimulerend, Bevordert lever- en pancreasfunctie, Schimmelremmend

\* Muggenafwerend, Deodoriserend

\* Ontstekingswerend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Wonden - Snijwonden - Kloten / Schimmel- en candida-infecties van de huid - Athlete's foot - Pityriasis versicolor / Impetigo / Striemen / Rimpels - Rijpere huid - Kraaienpootjes - Slappe huid / Acne - Eczeem - Jeuk - Netelroos / Insectenbeten / Lichte bandwonden / Orale en vaginale candida / Baarmoederfibromen

Neusbloeding - Bloedende wonden

Aambeien - Jeuk door aambeien / Lymfoedeem / Couperose - Aderwandontsteking (ondersteuning) / Cellulitis / Zonnesteek / Psoriasis

Zenuwachtigheid - Rusteloosheid - Stress - Angst - Depressiviteit / Vermoeidheid / Hoge bloeddruk / Overmatige transpiratie

Prikkelbare darm - Dikke darmontsteking / Trage spijsvertering / Maag- en duodenumzweren / Gebrekkige lever- en galfunctie - Virale hepatitis / Diabetes (ondersteuning) - Zwakke pancreasfunctie / Candidiase in de darmen

Afhouden van muggen / Storende geuren

Spier- en gewrichtspijnen - Artrose - Artritis - Peesontsteking / Verstuikingen / Zenuwpijnen

## MASSAGE +++

**Voor meer souplesse, sterkte en elasticiteit van de huid:** verdun 50 à 60 dr essentiële olie in 100 ml zoete amandel- of avocado-olie. 2 maal daags masseren op het lichaam en/of gelaat.

**Om beschadigde huid te ontsmetten, verzachten en sneller te laten genezen (acne, eczeem, jeuk, huidschimmel, lichte brandwonden...)** / **Om gevoelige spieren en gewrichten te verzachten, bij reumatische aandoeningen:** verdun 50 à 60 dr essentiële olie in 100 ml zoete amandel- of jojoba-olie. Daar de gevoelige zones mee masseren of via een vochtig warm kompres aanbrengen.

## VERSTUIVEN ++

**Om te ontspannen bij stress, angst of nerveuze vermoeidheid:** ½ h à 1 h verstuiven in de leefruimten en in de slaapkamer, voor het slapengaan.

## BAD ++

**Voor meer souplesse, sterkte en elasticiteit van de huid / Om gevoelige spieren en gewrichten te verzachten:** verdun 15 à 20 dr essentiële olie in een geschikte emulgator. Aan het badwater toevoegen.

## DE TIP IN GEVAL VAN NEUSBLOEDING (enkel bij volwassenen)

Een kompres drenken met 1 dr essentiële olie van geranium en 1 dr essentiële olie van cisteroos (*Cistus ladaniferus*), en in de neusholte aanbrengen.

# ESSENTIËLE OLIE

## ROZEMARIJN CT CINEOL

### Rosmarinus officinalis ct 1,8-cineol



**FAMILIE** | Lamiaceae

**GEBRUIKTE DELEN** | Bebladerde tak

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDELEN** | Eucalyptol, camphor,  $\alpha$  pineen

De beschrijving van de plant rozemarijn vindt U bij Rozemarijn CT kamfer of "Spaanse rozemarijn". De rozemarijn met chemotype cineol wordt daarentegen soms "Franse" rozemarijn genoemd. De essentiële olie van **rozemarijn CT cineol** is kleurloos tot lichtgeel, is niet visceus van consistentie en heeft een uitgesproken geur, waarbij kruidige en houtige noten de boventoon voeren.

#### THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Slijmen losmakend, Slijmen oplossend, Remt overmatige slijmvliesafscheiding, Ontzwellend, Anti-infectieus, Remt bacteriën: staphylococcon, streptococcon, E.coli)

Anti-infectieus op urinewegen (E. coli, Klebsiella, Proteus) Schimmelremmend (o.a. Candida)

Stimulans, Ondersteunt de bijnierfunctie, Verhoogt het concentratievermogen

Anti-infectieus op darmen, remt bacteriën, schimmelwerend

Bevordert en stimuleert de bloedcirculatie, o.a. in de haarfollikels

Schimmelremmend

#### BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Bronchitis - Luchtwegeninfecties met vastzittende slijmen - Overmatige slijmvorming - Borstverkoudheden - Overvulling van de luchtwegen - Griep - Preventie van luchtwegeninfecties, Sinusitis - Oorontsteking / Candida-infecties van de mond (Spruw)

Blaasontsteking - Vaginale ontsteking door candida

Chronische vermoeidheid - Mentale en fysieke uitputting / Bijnieruitputting, Hoge cortisolspiegels / Depressiviteit - Ondersteuning bij Multiple sclerose / Studie - Geheugen- en Concentratietoornissen - Ondersteuning bij dementie en ziekte van Alzheimer

Maagdarmontstekingen met fermentatie - Dikke darmontsteking

Zwakke, futloze haren - Haaruitval - Dun haar / Lage bloeddruk - Hartkloppingen - Slagaderverkalking

Athlete's foot (Zwemmereczeem), Schimmelinfecties van de huid



#### MASSAGE +

**Bij voetschimmel, schimmelinfecties van de huid:** meng 1 dr met 1 dr essentiële olie van tea tree (*Melaleuca alternifolia*) en 1 dr essentiële olie van pepermint (*Mentha x piperita*) op een theelepelt draagolie zoals calendulaolie, 's morgens en 's avonds inmasseren

**Bij bijnieruitputting, bij chronische, geestelijke en fysieke uitputting:** enkele dr op een draagolie zoals zoete amandelolie inmasseren op de onderrug ter hoogte van de (bij)nieren en op de voorzijde van de hals; of hetzelfde doen met een mengsel van 2 dr en 2 dr pepermuntolie (*Mentha x piperita*).



#### STOOMBAD ++

**Bij luchtwegeninfecties, bronchitis, sinusitis, vastzittende slijmen, ter preventie van verkoudheden:** verdun 3 à 4 dr in een kom heet water, 3 à 4 maal per dag inhaleren.



#### VERSTUIVEN +++

**Bij luchtwegeninfecties, bronchitis, sinusitis, vastzittende slijmen, ter preventie van verkoudheden:** verstuijf 2 druppels met 2 druppels essentiële olie van ravintsara (*Cinnamomum camphora CT cineol*) en 2 druppels essentiële olie van Eucalyptus globulus gedurende ½ uur.

**Bij studie, geheugen- en concentratiezwakte, geestelijke uitputting, ochtendmoeheid:** verstuijf 4 à 5 dr gedurende 15 à 30 minuten; verstuijf een mengsel van 2 dr met 2 dr essentiële olie

van cederhout (*Cedrus atlantica*) en 2 druppels essentiële olie van citroen (*Citrus limon*) gedurende 15 à 30 minuten.

#### BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

Niet te gebruiken door zwangere en zogende vrouwen. Niet gebruiken bij epilepsie en hoge bloeddruk. Niet aanwenden op gevoelige en beschadigde huid (max 10 %). Niet te gebruiken voor het slapengaan (door de stimulerende werking).

#### DE TIP

##### VOOR STERKE EN GEZONDE HAREN; BIJ HAAR-UITVAL EN DUNNE HAREN

De essentiële olie van rozemarijn ct cineol is de nummer één essentiële olie om de haren te versterken. Een eenvoudige toepassing is enkele druppels aan je shampoo toevoegen. Iets grondiger is 5 dr op jobo- of olijfolie inmasseren op de scalp en na een half uur tot één uur de haren wassen. Een topcombinatie is hetzelfde doen met 4 dr gemengd met 6 druppels essentiële olie van cederhout (*Cedrus atlantica*) op een basis van 30 ml jojobaolie (of een mix 15 ml jojoba- en 15 ml olijfolie).



# ESSENTIËLE OLIE ROZEMARIJN CT KAMFER

*Rosmarinus officinalis ct camphor*

FAMILIE | Lamiaceae

GEBRUIKTE DELEN | Bebladerde tak

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDELEN |  $\alpha$  pinen, eucalyptol, kamfer



**Rozemarijn** is een groenblijvende, aromatische, struikachtige plant (1 à 2 m) met sterk vertakte, ruwe stengels die lijnvormige, leerachtige en grijsgroene blaadjes dragen. Afkomstig van het noordoosten van de Middellandse Zee, verkiest ze een zonnige standplaats in een warm klimaat. Ze bloeit met witte tot violet-roze tweelippige bloemetjes in eindstandige trosjes. Al vereerd door de Oude Egyptenaren, Grieken en Romeinen, vaak als symbool voor liefde en dood, wordt de essentiële olie ervan tegenwoordig vaak ingezet in de parfumerie.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

**\*\*\* Bij hoge (niet toxische) doses: Spierontspannend en -ontkrampend, Bevordert bezenuwing van spieren; \* Pijnstillend, Antireumatisch**

**\*\*\* Bij lage doses: bevordert en versterkt de bloedsomloop, Verwarmend**

**\*\* Galvormend en Galdrijvend, Vermindert leveropzetting, Bevordert de vetverbranding, Spijsverteringsbevorderend, Windverdrijvend**

**\* Vermindert overvulling van de aderen, Vochtafdrijvend**

**Menstruatiebevorderend (niet-hormonaal), Vermindert overvulling van de aderen, Vochtafdrijvend**

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Spierkrampen, - contracturen, en - pijnen / Verstuikingen / Gewrichtspijnen  
- Lumbago - Jicht / Peesontsteking / Hoge bloeddruk - Hoge bloeddruk in hersenen

Lage bloeddruk - Slechte bloedsomloop in slagaders - Zwakke hartspierfunctie

Zwakke lever- en galfunctie - Chronische galblaasontsteking - Leververgroting en - congestie - Galwegenobstructie - Cirrose/Verhoogd cholesterolgehalte / Indigestie - Zwakke spijsvertering / Overgewicht

Spataderen - Aambeien - Slechte adertlijke circulatie / Opzetting van de huid - Vasthouden van vocht - Cellulitis

Uitblijven van de menstruaties - Gebrekkige menstruaties - Menstruatiepijn / Vasthouden van vocht

## MASSAGE +++

**Om spieren en gewrichten op te warmen (voor sport) of te ontspannen (na inspanning) / Bij gewrichtsklachten, spiercontracturen, peesontsteking, lumbago / Bij spataderen en zware benen:** verdun 5 à 10 dr e.o. in wat maceratie-olie van St Janskruid of Arnica. Lokaal inmasseren.

**Om de spijsvertering te bevorderen, na zware en vetrijke maaltijden:** verdun 5 à 10 dr essentiële olie in wat neutrale plantaardige olie. Inmasseren op de buik.

## ORAAL GEBRUIK ++

**Voor een optimale bloedsomloop, bij spataderen of zware benen:** 1 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, 1 à 3 maal daags.

## BAD +

**Voor een verkwikkend en ontspannend bad:** verdun 15 à 20 dr essentiële olie in een geschikte emulgator. Aan het badwater toevoegen.

## BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN

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

## DE TIP VOOR MEER STEVIGHEID EN VEERKRACHT VAN SLAPPE EN FUTLOZE HAREN

Verwerk wat druppels essentiële olie rozemarijn CT kamfer in je portie shampoo.

# ESSENTIËLE OLIE ROZEMARIJN CT VERBENON

*Rosmarinus officinalis ct verbenone*

FAMILIE | Lamiaceae

GEBRUIKTE DELEN | Bebladerde tak

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDELEN |  $\alpha$  pineen, verbenon, bornylacetaat



**Rozemarijn** is een groenblijvende, aromatische, struikachtige plant (1 à 2 m) met sterk vertakte, ruwe stengels die lijnvormige, leerachtige en grijsgroene blaadjes dragen. Afkomstig van het noordoosten van de Middellandse Zee, verkiest ze een zonnige standplaats in een warm klimaat. Ze bloeit met witte tot violet-roze tweelippige bloemetjes in eindstandige trosjes. Al vereerd door de Oude Egyptenaren, Grieken en Romeinen, vaak als symbool voor liefde en dood, wordt de essentiële olie ervan tegenwoordig vaak ingezet in de parfumerie.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Versterkt en harmoniseert lever- en galwerking, Galvormend en Galdrijvend, Vermindert leveropzetting, Krampwerend, \* Antimicrobieel (virusremmend, bacteriedodend), Krampwerend

\*\* Regelt als hypofyse-eierstokken en hypofyse-testikels, waardoor harmoniserend op het hormonaal evenwicht

\*\* Slijmoplossend en -losmakend, Remt slijmvliesafscheiding, Antimicrobieel (virusremmend, bacteriedodend), Krampwerend

\*\* Harmoniseert en versterkt zenuwstelsel, Antidepressief, Verhoogt prestatievermogen

Versterkt, regenereert en herstelt de huid

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Zwakke lever- en galfunctie - Chronische galblaasontsteking - Leververgroting - en congestie - Leverontgiftiging - Galwegenobstructie - Geelzucht / Verhoogd cholesterolgehalte / Diabetes (ondersteuning) / Overgewicht / Virale leverontsteking - Virale en bacteriële darmontsteking - Cholera

Vaginitis - Bartholinitis - Witte vloed/Zwakke testikelfunctie

Bronchitis - Astmatische bronchitis - Overmaat aan en vastzitten van slijmen - Sinusitis - Oorontsteking - Hoest / Allergisch astma / Longontsteking (ondersteuning)

Mentale en nerveuze vermoeidheid - Fysieke uitputting - Zwakte / Depressiviteit / Extrasystolen - Te snelle hartslag

Rijpere huid - Droge huid - Chronische huidproblemen - Acne

## MASSAGE +++

**Voor een goede leverfunctie; bij overbelaste lever, nood aan ontgiftiging of verstopte galwegen:** verdun 5 à 10 dr e.o. in wat neutrale draagolie. Op de buik masseren.

**Om de luchtwegen te ontsmetten en vrij te maken bij KNO-infecties en bij bronchitis:** verdun 5 à 10 dr e.o. op wat neutrale draagolie. Inmasseren op de keel of sinussen of rond de oren of op de bovenrug, 2 à 3 x daags.

**Zuivert de vette probleemhuid:** in neutrale draagolie 3 dr e.o. verdunnen van: rozemarijn CT verbenon + echte lavendel (*Lavandula angustifolia*) + roosgeranium (*Pelargonium x asperum cv bourbon*). Lokaal inmasseren.

## ORAAL GEBRUIK +++

**Voor een goede leverfunctie; bij overbelaste lever, nood aan ontgiftiging of verstopte galwegen:** 1 à 2 dr e.o. op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, 's morgens. Niet langer dan 3 weken.

## VERSTUIVEN ++

**Voor een rustgevende atmosfeer, voor meer sereniteit en harmonie van geest:** ¼ h à ½ h verstuiven in de leefruimten en in de slaapkamer voor het slapengaan.

## BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN

Afgeraden voor epileptici, kinderen, zwangere en zogende vrouwen.

## DE TIP TIP VOOR DE STUDENT

Om intellectueel beter te presteren (bv. tijdens een examenperiode) bij vermoeidheid, mentale en nerveuze uitputting: 5 à 10 dr essentiële olie in wat draagolie verdunnen. Masseren op de zonnevlecht, de polsen en de voetzolen. Dit helpt ook kalm te blijven en werkt antidepressief.

# ESSENTIËLE OLIE SALIE, ECHTE-

*Salvia officinalis*



**FAMILIE** | Lamiaceae

**GEBRUIKTE DELEN** | Bovengronds kruid

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDDELEN** |  $\alpha$  thuyone, kamfer, eucalyptol

**Echte salie** is een aromatische, sterk vertakte, struikachtige plant die 30 à 80 cm groot wordt. Door zijn grijsgroene, ovale, viltige en fijn gekartelde bladeren is salie eenvoudig te herkennen. Deze plant houdt van beschutte standplaatsen op de droge grond van zonnige hellingen in het Middellandse Zeegebied.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Oestrogeen-like (fito-oestrogeen), Bevordert en harmoniseert de menstruaties, Krampwerend, Verhoogt het libido, Antiviraal, Ontstekingswerend, Ontsmettend

\*\*\* Antiviraal, \* Antibacterieel, Schimmelremmend, Koortsremmend, \* Slijm losmakend, Slijmoplossend, Remt slijmvliesafscheiding

\*\* Galvormend, Galdrijvend

\*\* Bevordert de vetverbranding, Anticellulitisch, Samentrekkend, Huidherstellend, Ontstekingswerend, Pijnstillend, Antimicrobieel, Ontsmet de huid, Remt overmatige transpiratie

\* Harmoniseert de bloedsomloop, Bevordert de aderlijke terugstroom, Bloeddrukverhogend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Premenopauze en menopauze - Warmteopwellingen / Uitblijven van menstruaties - Gebrekkige menstruaties / Genitale herpes - Genitale wratten / Vaginitis - Witte vloed / Letsels van de baarmoederhals / Frigiditeit

Virale zenuwontsteking en - meningitis - Virale darmontsteking / Aften - Tandvleesontsteking / Herpes (lippen) - Gordelroos / Griep / Bronchitis - Sinusitis - Hoest - Luchtwegenontstekingen

Gebrekkige galfunctie / Verhoogd cholesterolgehalte

Cellulitis - Vasthouden van vocht / Wonden - Besmette wonden - Brandwonden door straling / Overmatige transpiratie - Psoriasis / Reumatoïde artritis

Zwakke bloedcirculatie - Slechte bloedsomloop - Spataderen - Aambeien - Lage bloeddruk



## MASSAGE +++

**Om de luchtwegen vrij te maken, slijmen los te maken en de weerstand te verhogen, in het bijzonder bij bronchitis of sinusitis:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 dr essentiële olie aan toevoegen: de rug en de borst inmasseren.

**Ontsmet de huid en bevordert het herstel van de beschadigde huid:** wat plantaardige jojoba-olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 dr e.o. aan toevoegen: lokale massage.

**Om de menstruatiecyclus beter te regelen of overgangsverschijnselen te verlichten:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 dr essentiële olie aan toevoegen: de onderbuik masseren, 's morgens en 's avonds, gedurende maximaal één week.

**Om de vertering van vetten te verbeteren (door gebrekkige galaanmaak):** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 dr essentiële olie aan toevoegen. Op de buik inmasseren.

## 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.

## DE TIP BIJ ZWETVOETEN

De essentiële olie van salie remt overdreven transpiratie: neem een lauw voetbad met daarin 10 dr essentiële olie, die vooraf werd geëmulgeerd in een emulgator.

# ESSENTIËLE OLIE SANDELHOUT

*Santalum spicatum* of  
*Santalum austrocaledonicum*

FAMILIE | Santalaceae

GEBRUIKTE DELEN | Hout

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDELEN |  $\alpha$  en  $\beta$  santalol, lanceol



De sandelhoutboom is een groenblijvende, hemiparasitaire boom (4 - 20 m), afkomstig uit Zuid-India, die voor een deel zijn voedsel haalt uit de wortels van naburige struiken en bomen. Hij kan eeuwenoud worden en is zeer bestendig tegen vocht en wormen. Sandelhout is zwaar, geelbruin en aromatisch hout. Hoe donkerder zijn kleur, des te meer hij beladen is met essentiële olie. Hij is zowel erg gezocht voor de fabricatie van meubels als om zijn essentiële olie.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Vermindert de overvulling van lymfwegen en aderen, Verhoogt het libido, Harmoniserend seksueel

\*\* Ondersteunt het hart

\* Antimicrobieel, Ontsmet urinewegen en geslachtsorganen

\* Rustgevend, Antidepressief, Pijnstillend, Remt zenuwpijn

Bevordert de huidcirculatie en wondgenezing, Samentrekkend, Vermindert overvulling aderen en lymfevaten

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Spataderen - Aambeien - Aderlijk oedeem / Lymfoedeem / Opzetting van bekkenorganen, eierstokken, baarmoeder, prostaat en nieren / Gebrek aan libido - Impotentie

Zwakke hartspierfunctie

Blaasontsteking - Nierontsteking / Ontstekingen van de geslachtsorganen

Zenuwachtigheid - Slapeloosheid - Depressiviteit / Meditatie / Zenuwpijnen - Sciaticque - Lumbago

Rijpere huid - Rimpels / Droge huid - Vette huid - Acne / Kloven - Wonden



## MASSAGE +++

Voor een betere bloedcirculatie, in geval van spataderen, aderlijk oedeem of zware benen: wat plantaardige jojoba-olie in de handpalm nemen, er 3 à 4 dr essentiële olie aan toevoegen. Lokale massage.

In geval van spanningen, slaapproblemen, humeurwisselingen of verminderd vrouwelijk libido: wat plantaardige olie in de handpalm nemen en er twee dr van de volgende essentiële oliën aan toevoegen: sandelhout en ylang ylang (*Cananga odorata*). Inmasseren ter hoogte van de wervelkolom.



## VERSTUIVEN +++

Voor een serene en ontspannen houding / Om een atmosfeer te creëren, geschikt voor meditatie / Voor een warme en kruidige geur in de leefruimte: ¼ tot ½ uur verstuiven, in de leefruimte en/of de slaapkamer.



## BAD ++

Om te kalmeren en zich te ontspannen, in geval van zenuwachtigheid, slaapproblemen en humeurwisselingen: verdun 5 dr van elk van de volgende essentiële oliën in een gepaste emulgator: sandelhout en bergamot (*Citrus bergamia*). Aan het badwater toevoegen.

## BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN

Kortdurend gebruiken, en de hierboven aangegeven doseringen respecteren.

## DE TIP SCHOONHEIDSMASKER VOOR DE DROGE, RIMPelige EN FUTLOZE HUID

De essentiële olie van sandelhout bezit ook revitaliserende en regenererende eigenschappen op de huid.

Schoonheidsmasker voor droge, gerimpelde of futloze huid: verdun in twee eetlepels jojoba-olie: 2 dr essentiële olie van sandelhout + 1 dr essentiële olie van echte lavendel (*Lavandula angustifolia*) + 1 dr essentiële olie van roomse kamille (*Anthemis nobilis*). Eén maal per week zachtjes op het gezicht inmasseren.

## ESSENTIËLE OLIE

# SARO

## Cinnamosma fragrans

FAMILIE | Canellaceae

GEBRUIKTE DELEN | Blad

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDELEN | Eucalyptol, limoneen, sabinene



Saro is een oeroude plant die al bestond in de tijd van de dinosaurussen.

Deze 3 à 5 meter hoog reikende en groenblijvende boom is sterk aromatisch. Hij is inheems in Madagaskar, waar hij vooral wordt aangetroffen in de droge en dichte wouden van het westen en het noorden tot 600 m hoogte. Inboorlingen gebruiken zeer vaak een afkooksel van deze plant, o.a. bij griep, sterke vermoeidheid en als « antgift ».

### THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Antimicrobieel (Antiviraal, antibacterieel, schimmelremmend), Immuunstimulerend, Ontsmet de luchtwegen, Slijm losmakend en -oplossend, Remt slijmvliesafscheiding

\*\*\* Antimicrobieel op urinewegen en geslachtsorganen

\*\*\* Antimicrobieel op mondholte en tanden

\*\*\* Samentrekkend, Huidherstellend, Ontsmet de huid, Antimicrobieel

\*\*\* Versterkt en harmoniseert het zenuwstelsel, Rustgevend, Krampwerend

### BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Neusverkoudheid - Verkoudheden - Sinusitis - Bronchitis - Overmaat aan - en ophopen van slijmen in de luchtwegen Amandelontsteking - Oorontsteking - Griep

Blaas- en Urinebuisontsteking / Dysplasie van de baarmoederhals - Vaginitis - Witte vloed

Tandvleesontsteking - Tandabces - Tandinfecties - Aften

Rimpels - Striemen / Littekens - Wonden / Huidschimmel - Huidinfecties / Koortsblaren / Huidparasieten (mijten)

Fysieke vermoeidheid - Vermoeidheid en depressiviteit door stress



### MASSAGE ++

Voor het vrijmaken van de luchtwegen en helpen loskomen van slijmen; bij bronchitis, amandelontsteking, griep, verkoudheid, sinusitis / Om de lichaamsweerstand te verhogen in periodes van besmettelijke ziekten: wat neutrale plantaardige olie in de handpalm doen, daar 4 à 6 dr essentiële olie aan toevoegen. Daarmee 2 maal daags gedurende 1 week de keel, borst en/of de rug inmasseren.

Als stimulans en om een positieve instelling te behouden in geval van geestelijke of fysieke vermoeidheid: wat neutrale plantaardige olie in de handpalm doen, daar 4 à 6 dr essentiële olie aan toevoegen. De zonnevleucht en de wervelkolom mee inmasseren.

Bij huidaandoeningen (abces, steenpuist, huidschimmel, lippenblaasjes): wat jojoba-olie in de handpalm doen, daar 4 à 6 dr essentiële olie aan toevoegen. Lokaal aanbrengen via zachte massage.



### VERSTUIVEN +++

Voor het ontsmetten van de lucht, vooral bij besmettelijke ziekten / Voor het ontsmetten en het vrijmaken van beklemden luchtwegen / Voor het creëren van een versterkende en stimulerende atmosfeer bij lichamelijke of geestelijke vermoeidheid: ¼ h tot ½ h verstuiwen in de leefruimten.



### STOOBAD ++

Voor het vrijmaken van de luchtwegen en helpen loskomen van slijmen; bij bronchitis, amandelontsteking, griep, verkoudheid, sinusitis: 4 à 5 dr in een kom heet water verdunnen, 2 à 3 maal per dag inhaleren, gedurende één week.

### DE TIP MOND- EN TANDVLEESVERZORGING

Voor een frisse mondholte of om de mondholte te verzachten bij tandvleesontsteking, aften, abces: enkele dr essentiële olie verdunnen in een emulgator en dit aan een half glas water toevoegen; hiermee 's morgens en 's avonds een mondbad nemen.

# ESSENTIËLE OLIE SCHARLEI

*Salvia sclarea*

**FAMILIE** | Lamiaceae

**GEBRUIKTE DELEN** | Bloeiende top

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele awaterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDELEN** | Linalylacetaat, linalool, germacreen D



De scharlei is een tweejarige, kruidachtige plant die bij voorkeur groeit in de zon op droge en kalkrijke hellingen. In het wild wordt hij gewoonlijk niet groter dan 1 m. Zijn dikke en vierkante steel draagt grote, ruwe, getande en behaarde bladeren. Hij bloeit met wit-rose tot violette bloemen. Naast zijn gebruik in de aromatherapie, wordt de essentiële olie ingezet in de productie van parfums en van likeuren (smaakgever van bepaalde wijnen en likeuren).

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Oestrogeen-like (fito-oestrogeen), Versterkt de baarmoeder, Menstruatiebevorderend, Harmoniseert de menstruaties, Krampwerend, Verhoogt het libido, Ontstekingswerend, Ontsmettend

\* Harmoniseert de bloedsomloop, Bevordert aderiijk terugstroom, Bloeddruk- en Cholesterolverlagend

\* Zenuwsterkend, Rustgevend, Antidepressief, Anticonvulsief, Anti-epileptisch

\* Ontsmettend, Schimmelremmend, Antibacterieel, Huidherstellend, Ontstekingswerend, Deodoriserend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Premenopauze en menopauze - Warmteopwellingen / Uitblijven van - en gebrekkige menstruaties - Menstruatiepijn - Premenstrueel syndroom / Bevalling / Gebrek aan libido / Infecties van geslachtsorganen (door oestrogeengebrek) - Witte vloed

Zwakke bloedsomloop - Spataderen - Aambeien - Hoge bloeddruk / Verhoogd cholesterolgehalte

Zenuwachtigheid - Vermoeidheid door stress - Depressiviteit - Angst / Migraine / Epilepsie (ondersteuning)

Huidschimmel - Acne - Puistjes - Vette huid / Haarschilfers / Overmatige transpiratie

## MASSAGE +++

**Om het hormonale evenwicht bij de vrouw te harmoniseren, bij het uitblijven van de menstruaties:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 dr essentiële olie aan toevoegen. De onderbuik daarmee inmasseren, twee maal daags gedurende een week tot de datum van de verwachte menstruatie.

**Voor een vlotte overgang, bij warmteopwellingen en wisselend humeur:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 1 dr essentiële olie aan toevoegen. Inmasseren ter hoogte van de zonnevlecht, de polsen en de onderbuik.

**Voor een betere circulatie in geval van spataderen, zware benen of cellulitis:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar de volgende essentiële oliën aan toevoegen: 2 dr essentiële olie van scharlei + 4 dr essentiële olie van cipres (*Cupressus sempervirens*). Lokale massage.

**Voor een gezonde huid, in geval van een vette huid, huidirritaties of ontsierende puistjes:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 dr essentiële olie aan toevoegen. Lokaal inmasseren, waarbij de oogcontouren worden vermeden.

## BAD ++

**Om te kalmeren en zich te ontspannen in geval van zenuwachtigheid, slaapproblemen, humeurwisselingen / Om de circulatie te bevorderen in geval van zware benen:** 5 à 10 dr, vooraf verdund in een emulgator, aan het badwater toevoegen.

## BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN

Afgeraden bij oestrogeenafhankelijke gezwellen. Met de nodige omzichtigheid gebruiken omwille van een mogelijke hormonale werking: vraag advies aan een professioneel.

## DE TIP BIJ VETTE HAREN EN SCHILFERS

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 dr essentiële olie verwerken in een neutrale shampoo.

# ESSENTIËLE OLIE SINAASAPPEL, BITTERE - OF PETITGRAIN

*Citrus aurantium var. amara folium*

FAMILIE | Rutaceae

GEBRUIKTE DELEN | Bebladerde tak

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDDELEN | Linalylacetaat, linalool, α terpineol



De bittere sinaasappel is een kleine, groenblijvende boom die vooral wordt gekweekt in Frankrijk en in Noord-Afrika. Hij wordt gewaardeerd omwille van de schil (likeuren, marmelade) en in de aromatherapie omwille van de essentiële oliën uit de bebladerde takken en uit de bloemen (neroli). De essentiële olie « petitgrain bigarade » die uit bebladerde takken wordt gedistilleerd, heeft een zeer karakteristieke, levendige en citroenachtige geur. Ze wordt o.a. gebruikt voor de productie van Eau de Cologne en van diverse huidcrèmes.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Harmoniseert het zenuwstelsel (balans stimulatie/kalmering), Zenuwsterkend, Rustgevend, Krampwerend

\*\* Krampwerend, Spijsverteringsstimulerend, Maagversterkend

\* Antibacterieel, Ontstekingswerend, Regeneert en versterkt de huid, Zuiverend, Huidherstellend, Deodoriserend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Uitputting door stress - Geestelijke vermoeidheid - Slapeloosheid / Lichamelijke klachten door stress: Hartkloppingen - Verwarring - Kwaadheid - Rusteloosheid - Paniek - Spierkrampen - Gewrichtspijnen door stress - Kortademigheid door stress - Spastische hoest - Oorsuizingen

Maagpijn / Slechte spijsvertering - Indigestie / Hik - Maagdarmkolieken - Lever- en galkolieken / Nierkolieken / Pijnlijke menstruatie / Chronische leverontsteking

Geïnfecteerde acne - Puistjes - Steenpuisten / Littekens / Vette huid

## MASSAGE +++

Harmoniserend en kalmerend bij stress, spanningen, nerveuze hartkloppingen, slapeloosheid: 30 à 40 dr essentiële olie in 100 ml van een neutrale plantaardige olie: inmasseren op de wervelkolom, op de zonnevlecht en op de voetzolen.

Bij krampen van nerveuze oorsprong of door stress (maagpijn, maagdarmkrampen, spierspasmen...) / In geval van spastische hoest, om vrijer te kunnen ademen: wat neutrale draagolie in de handpalm nemen en daar 3 dr essentiële olie bijdoen. De aangedane zones inmasseren.

Voor het verzachten van gewrichtspijnen, spiercontracturen, peesontsteking: verdun 30 à 40 dr essentiële olie in 100 ml van een neutrale plantaardige olie. Lokaal inmasseren of via een vochtig warm kompres aanbrengen.

## VERSTUIVEN +++

Om de ontspanning en de slaap te bevorderen, bij stress, spanningen, nerveuze hartkloppingen, slapeloosheid: ¼ h à ½ h verstuiven, in de slaapkamer, voor het slapengaan.

## KEUKEN ++

Subtiele aromatische en bloemige smaakgever voor desserts en gebak: 1 dr essentiële olie, vooraf verdund in plantaardige olie, in melk of in wat honing.

## BIJZONDERE VOORZORGSMATREGELEN

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

## DE TIP ZORG VOOR DE JEUGDIGE PROBLEMHUID

De essentiële olie van bittere sinaasappel helpt de huid ontsmetten en te regenereren. Zo is ze ideaal voor de jeugdige probleemhuid: een dr essentiële olie verwerken in een dagcrème, lokaal aan te wenden.

# ESSENTIËLE OLIE SINAASAPPEL, ZOETE - *Citrus sinensis*



FAMILIE | Rutaceae

GEbruikte DELEN | Verse schil

VERKREGEN DOOR | Mechanische koude persing

VOORNAAMSTE BESTANDDELEN | Limoneen

De zoete sinaasappelboom (3 à 10 m) behoort tot de meest gekweekte boomsoorten ter wereld en dit uiteraard omwille van de oranjekleurige, zoete vruchten, die van oktober tot april geoogst worden om te eten of er sap uit te persen. Deze boom met zijn helderwitte en geparfumeerde bloemen levert eveneens een essentiële olie op die uit de schil wordt geperst; voor 1 kg daarvan is de schil van meer dan 1000 vruchten nodig. Deze essentiële olie heeft een sombere, oranje-achtige kleur met een zoet fruitig en zuurachtig aroma.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Rustgevend, Antidepressief

\*\* Ontsmettend, Deodoriserend

\*\* Spijverteringsstimulerend, Maagversterkend, Windverdrijvend, Krampwerend, Galvormend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Zenuwachtigheid - Stress - Spanningen - Rusteloosheid - Depressiviteit - Ontgoocheling - Angst / Hartkloppingen

Ontsmetting van lokalen / Storende geuren

Indigestie - Slechte spijsvertering / Maagpijn / Darmkolieken / Gasophoping / Gebrekkige galaanmaak

## MASSAGE +

**Om tot rust te komen bij zenuwachtigheid, stress, rusteloosheid en angst:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en er 1 à 3 dr essentiële olie bijdoen. De zonnevlecht en de voetzolen mee masseren.

**Om de spijsvertering te stimuleren, bij een zware maag of trage vertering:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en er 1 à 3 dr essentiële olie bijdoen. De buik mee masseren.

## ORAAL GEBRUIK +++

**Om tot rust te komen bij zenuwachtigheid, stress, rusteloosheid en angst:** 1 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel, 3 maal daags nemen.

**Om de spijsvertering te stimuleren, bij een zware maag of trage vertering:** 1 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel, 3 maal daags nemen na de maaltijd.

## KEUKEN ++

**Voor een zoete en fruitige smaak van je desserts, gebak, kruideninfusies en zelfs exotische gerechten:** 1 dr essentiële olie, vooraf verdund in wat plantaardige olie, in wat melk of honing.

## VERSTUIVEN +++

**Om tot rust te komen bij zenuwachtigheid, stress, rusteloosheid en angst:** ¼ h à ½ h verstuiven in de kamer, voor het slapengaan.

**Om de omgevingslucht te ontsmetten en tegelijk een aangename citrusgeur te geven:** ¼ h à ½ h verstuiven in de leefruimte.

## 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.

## DE TIP SLAAPBEVORDEREND VOOR KINDEREN

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.



# ESSENTIËLE OLIE STROBLOEM

*Helichrysum italicum*



**FAMILIE | Asteraceae**

**GEbruikte DELEN | Bovengronds bloeiend kruid**

**VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie**

**VOORNAAMSTE BESTANDELEN |  $\alpha$  pineen, nerylacetaat,  $\gamma$  curcumeen**

De **strobloem**, afkomstig van het Middellandse Zeegebied, is een kleine, wilde plant die groeit in bosjes van 20 à 30 cm hoog op zandige gronden. Zijn takjes, met zilverachtige naaldvormige bladeren, dragen in de zomer goudgele, bolvormige bloemen die niet verwelken. De essentiële olie van strobloem, verkregen door waterdampdistillatie van de bloeiende toppen, wordt beschouwd als een edele, kostbare olie, met een subtiel, stimulerend aroma.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Remt bloedingen,

\* Huidherstellend, Samentrekkend, Ontsmettend

\*\*\* Ontstekingswerend, Pijnstillend, Remt sclerose

\*\* Bloedverduunnend, Beschermt de aderwand,

\* Ontstekingswerend, Vermindert de overvulling van de aderen

\* Galdrijvend (bevordert galafscheiding), Stimuleert de functie van de levercellen

\*\* Slijmoplossend

\* Slijm losmakend, Krampwerend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Bloeduitstortingen (uitwendig, inwendig, oude): na tandextractie of chirurgie, blauwe plekken... / Traumata - Stoten - Kneuzingen - Verstuikingen - Spierscheuren - en vermoeidheid / Wonden - Littekens (ook oude) - Striemen - Kloven / Rimpels / Insectenbeten / Tandvleesontsteking - Tandabces / Acne - Acne rosacea

Artrose - Artritis - Spierpijn - Lumbago / Zenuwpijn / Peesontsteking - Tenniselleboog - Slijmbeursontsteking / Ziekte van Dupuytren / Carpal tunnel syndrome

Aderwandontsteking - Gescheurde adertjes - Couperose - Spataderen / Trombose (ondersteuning) / Oorsuizingen / Cellulitis / Warmteopwellingen / Baarmoederfibromen

Vergrote lever - Virale hepatitis - Gebrekkige lever- en galfunctie - Hoofdpijn door zwakke leverfunctie - Leverontgiftingskuren / Hoog cholesterolgehalte

Neusverkoudheid - Keelontsteking - Sinusitis / Bronchitis - Spastische en chronische hoest - Kinkhoest



## MASSAGE +++

**Bij blauwe plekken, builen, bloeduitstortingen en kneuzingen (zelfs oude):** verdun 50 à 60 dr e.o. in 100 ml olie van zoete amandel, avocado of arnica: meermaals de pijnlijke plaatsen inmasseren.

**Verbeter de circulatie bij spataderen of zware benen:** 50 à 60 dr e.o. in 100 ml calophyllumolie (of 20/80 mengsel met zoete amandelolie): de benen inmasseren van onder naar boven.

**In geval van couperose, littekens, striemen:** verwerk 1 dr essentiële olie in een dosis van je crème. Lokaal inmasseren.

**Ter verzachting van spier- en gewrichtspijnen, peesontsteking, tenniselleboog:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, en daarin 1 dr e.o. van strobloem en 2 dr e.o. van citroeneucalyptus (*Eucalyptus citriodora*) verwerken: meermaals de gevoelige plaatsen inmasseren.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

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

## DE TIP

### BIJ «BLAUWE PLEKKEN» OP DE ZIEL

De essentiële olie van strobloem kan ook zeer nuttig zijn voor hypergevoelige, te emotionele, te nerveuze of zeer idealistische personen.

Haar aroma (bv. gewoon ruiken aan het flesje) zal in dit geval de «blauwe plekken» op de ziel verzachten.

# ESSENTIËLE OLIE TEA TREE

*Melaleuca alternifolia*

FAMILIE | Myrtaceae

GEBRUIKTE DELEN | Blad

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDDELEN | Terpinen-4-ol,  $\gamma$  terpineen, eucalyptol

De tea tree is een groenblijvende struik tot kleine boom, afkomstig uit Australië, alwaar hij in het wild groeit en ook gecultiveerd wordt. Hij draagt alternerend geplaatste smalle, naaldvormige bladeren. De tea tree ontleent zijn naam aan het feit dat de Aboriginals traditioneel een thee maakten van de bladeren. Dit volk gebruikte tea tree ook om blessures, snijwonden en brandwonden mee te verzorgen.



## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Breed antibacterieel, vooral thv. KNO, geslachtsorganen, urinewegen, darmen en huid; Schimmelremmend, Antiviraal, Antiparasitair, Immuunstimulerend

\*\* Vermindert overvulling van aderen en lymfevaten, Bevordert de adertelijke terugstroom, Hartspierversterkend, Verwarmend

\*\* Radioprotectief, Huidbeschermend

\*\* Versterkt en harmoniseert het zenuwstelsel, Algemeen versterkend en stimulerend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Aften - Mondzweren - Mond- en tandvleesontsteking - Parodontitis - Tandabces / Neusverkoudheid - Keel-, strottenhoofd-, oor- en amandelontsteking - Bronchitis - Sinusitis / Besmet emfyseem/ Huidschimmel - Athlete's foot / Herpes - Gordelroos / Acne - Wonden - Abces / Huidparasieten (schurft, tinea) / Wratten/ Darminfecties (candida, viraal, bacterieel) Darmparasieten (lamblia, ascaris, ankylostoma) / Blaasontsteking - Vaginitis (candida, trichomonas)

Spataderen - Aambeien - Adertlijk- en lymfoedeem / Opzetting van de eierstokken/ Zwakke hartspier - Zwakke bloedsomloop in de hersenen / Kouwelijkheid

Brandwonden door radiotherapie (preventie/ aanpak) en elektrocoagulatie

Algemene uitputting - Uitputting door stress - Depressiviteit door stress - Vermoeidheid / Shock door anesthesie (preventie)



## MASSAGE +++

Om de urinewegen te ontsmetten, bij blaas- of urinebuisontsteking: wat plantaardige olie in de handpalm nemen, er 3 à 4 dr e.o. aan toevoegen: de onderbuik mee masseren, 3 maal daags, ged. 1 week.

Bij athlete's foot (voetschimmel) / Bij gelige of schimmelnagels: 1 dr e.o. van tea tree en 1 dr e.o. van palmarosa (*Cymbopogon martinii*) in wat neutrale olie. 's Morgens en 's avonds inmasseren.

Ontsmet bij en verzacht keel/neus/oor-infecties (sinusitis, oorontsteking, keelpijn): verdun 3 à 4 dr e.o. in wat neutrale olie. Lokaal inmasseren (sinusstreek/rond oren/ op keel of borst).



## ORAAL GEBRUIK +++

Ter versterking van een zwakke weerstand: 1 à 2 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel honing. 3 maal per dag in te nemen, gedurende 1 week.

Voor een goede mondhygiëne, bij afters, tandvleesontsteking of tandabces: verdun 3 dr essentiële olie in een koffielepel honing, meng dit in een glas water en spoel de mond.



## STOOBAD ++

Bij keel/neus/oor-infecties, om de luchtwegen te ontsmetten en vrij te maken: verdun de volgende essentiële oliën in een kom heet water: 2 dr e.o. van tea tree + 4 dr e.o. van ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cineol) + 1 dr e.o. van Eucalyptus radiata. 2 à 3 maal inhaleren, ged. een week.



## VERSTUIVEN +

Om de omgevingslucht te ontsmetten en om de natuurlijke weerstand van het organisme te versterken: ¼ h à ½ h verstuiven in de leefruimten.

## DE TIP

### TOPCOMBINATIE BIJ VETTE PROBLEEMHUID EN ACNE

Om bij een vette probleemhuid en acne de huid te ontsmetten, te verzachten en het herstel ervan te bevorderen: 10 dr essentiële olie van tea tree mengen met 5 dr essentiële olie van echte lavendel (*Lavandula angustifolia*).

Met behulp van een wattenstaafje, punt per punt de puistjes en mee-eters daarmee aanstippen. Vermijd de contouren van de ogen.

# ESSENTIËLE OLIE TIJM CT LINALOL

*Thymus zygis ct linalol*



**FAMILIE** | Lamiaceae

**GEBRUIKTE DELEN** | Bovengronds bloeiend kruid

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDELEN** | Linalool, myrceen, terpinen-4-ol

Echte tijm is een halfheester met zeer houtige twijgjes die bosjes van 7 à 40 cm hoog vormt en bloeit met roze of witte bloemetjes. Hij houdt van droge en dorre kalkgronden en wordt vooral aangetroffen in het zuidoosten van Frankrijk, in Spanje en Italië. Het is ook een veelvuldig gekweekt aromatische tuinplant. Tijm met chemotype linalol is een tijmsort die vooral op 500 à 1300 m hoogte wordt aangetroffen op zonnige hellingen. Hij verspreidt een zoetige, fijne geur.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

**\*\*\* Antimicrobieel (schimmelremmend, antibacterieel, virusremmend), vooral thv maag, darmen, urinewegen en geslachtsorganen; Antiparasitair, Wormverdrijvend Immuunstimulerend**

**\*\* Krampwerend, Pijnstillend**

**\*\* Algemeen versterkend, Zenuwsterkend, Verhoogt het libido**

**\* Antiviraal, Schimmelremmend, Antibacterieel**

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Mondontsteking (spruw/candida) / Maagwandontsteking - Darmontsteking (candida, bacterieel, virus) - Darmparasieten (taenia, ascaris, oxyuren) / Blaasontsteking en vaginitis door candida / Baarmoeder- en eileiderontsteking - Dysplasie van de baarmoederhals / Nierontsteking (staphylococceen) / Virale prostaatontsteking / NierTBC (ondersteuning) / Griep - Amandelontsteking - Bronchitis - Longontsteking - Longvliesontsteking

Spiërkrampen - Spier- en gewrichtspijnen - Verstuikingen

Vermoeidheid door stress - Mentale uitputting - Herstelperiode / Zenuwachtigheid - Angst - Concentratiezwakte / Gebrek aan libido

Wratten - Acne - Huidinfecties - Huidschimmel - Psoriasis

## MASSAGE +++

**Om de urinewegen te ontsmetten bij blaas- of urinebuisontsteking:** verwerk 2 à 3 dr e.o. in wat plantaardige olie. 3 maal daags de onderbuik mee masseren, ged. een week.

**Om zich op te peppen bij nerveuze vermoeidheid en depressiviteit:** wat plantaardige olie in de handpalm nemen en er 2 à 3 dr essentiële olie in verwerken. Minstens 2 maal per dag masseren op de wervelkolom en/of de zonnevlecht.

**Voor een betere circulatie en om vermoeide spieren en gevoelige gewrichten te verlichten:** wat plantaardige olie in de handpalm nemen en er 2 à 3 dr essentiële olie in verwerken. Lokaal inmasseren op de koude extremiteiten (neus, handen, voeten) of op de gevoelige zones.

## ORAAL GEBRUIK ++

**Bij virale-, bacteriële-, parasitaire- of candida-darminfecties:** 1 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, 1 à 3 maal per dag.

## VERSTUIVEN ++

**Om de omgevingslucht en de luchtwegen te ontsmetten:** ½ h à 1 h verstuiwen in de leefruimten.

## STOOBAD ++

**Om een probleemhuid te verlichten; bij acne:** verdun 2 à 4 dr van de essentiële olie in een kom heet water. Toepassen als stoombad voor het gezicht.

## BAD ++

**Aromatisch en versterkend bad, bij vermoeidheid en in herstelperiodes:** verdun in een geschikte emulgator 5 dr van elk van de volgende essentiële oliën: thym CT linalol + echte lavendel (*Lavandula angustifolia*) + roosgeranium (*Pelargonium x asperum cv bourbon*). Voeg 's morgens aan een ochtendbad toe.

## DE TIP BIJ LUCHTWEGENINFECTIES (kinderen vanaf 8 jaar)

Zachter en minder agressief dan de andere chemotypes van tijm (thymol en carvacrol), is dit de beste tijmolie om kinderen vanaf 8 jaar mee te behandelen, zoals bij luchtwegeninfecties: wat plantaardige olie in de handpalm nemen en er 3 à 4 dr essentiële olie in verwerken.

In fricties aanbrengen op de borst en de bovenrug.

# ESSENTIËLE OLIE TIJM CT THUJANOL (WITTE-)

*Thymus vulgaris ct thujanol*

FAMILIE | Lamiaceae

GEBRUIKTE DELEN | Bovengronds bloeiend kruid

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDELEN | 4-thujanol, linalool, terpinen-4-ol



Voor de beschrijving van tijm verwijzen we naar de andere tijmoliën.

De essentiële olie van **tijm CT thujanol** is zeer interessant omdat ze een hoger veiligheidsprofiel en een lagere toxiciteit vertoont dan de tijmoliën die vooral fenolen zoals thymol en carvacrol bevatten, maar ondertussen wel sterk werkt.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Breed antimicrobieel: antibacterieel, sterk antiviraal, schimmelremmend, immuunstimulerend (verhoogt de afweer van slijmvliezen)

\*\* Zenuwsterkend, Harmoniserend

Stimuleert de leverfunctie, Regeneert levercellen, Spijsverteringsbevorderend

Stimuleert de circulatie, verwarmend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

KNO-infecties: Neusverkoudheid - Sinusitis - Keelpijn - Amandelontsteking - Oorontsteking / Griep - Bronchitis / Mondontsteking - Dunne darm- en dikke darmontsteking / Gynaecologische en urinaire infecties (chlamydia !): Blaas- en urinebuisontsteking - Vulvovaginitis, Witte vloed - Eileiderontsteking - Baarmoeder- en baarmoederhalsontsteking - Prostatitis- Eikelontsteking - Genitale wratten

Vermoeidheid - Algemene en mentale uitputting, o.a. door stress

Mild verzwakte leverfunctie / Trage spijsvertering - Opgezette buik

Artrose - Peesontsteking - Slechte bloedsomloop

## MASSAGE +++

**Bij bronchitis:** maak een mengsel van gelijke delen essentiële oliën van tijm ct thujanol, tea tree (*Melaleuca alternifolia*) en saro (*Cinnamosma fragrans*), bv van elk 50 druppels: masseer 4 tot 6 maal per dag 6 tot 8 druppels van dit mengsel eventueel verdund in een wat neutrale draagolie op de borststreek en op de bovenrug, gedurende 2 weken.

**Bij urinaire en gynaecologische infecties:** verdund 1 à 2 druppels essentiële in 4 druppels van een neutrale olie, en masseer dit mengsel drie maal per dag in op de onderbuik.

## ORAAL GEBRUIK ++

**Voor alle types van infecties: KNO-infecties (keelpijn, amandelontsteking, verkoudheid...) en bronchitis, darmen, urinewegen / Om de weerstand van het organisme te versterken / Voor meer levenskracht en energie bij vermoeidheid door stress:** 1 à 2 druppels essentiële olie op een neutrale tablet of in een lepeltje honing, 3 maal per dag, gedurende 48 uur.

## STOOMBAD +

**Bij KNO-infecties (keelpijn, amandelontsteking, verkoudheid...), bronchitis en om de weerstand van het organisme te versterken:** breng 2 à 6 druppels van de onverdunde essentiële olie aan op een neusdoek en inhaleer 3 maal per dag.

## DE TIP BIJ MENTALE VERMOEIDHEID

Meng 5 dr essentiële olie van tijm CT thujanol met 5 dr essentiële olie van kruidnagel (*Eugenia caryophyllata*) in 10 ml neutrale olie zoals zoete amandelolie. Masseer daarmee 's morgens grondig de voetzolen en wacht enige tijd alvorens een douche te nemen.

# ESSENTIËLE OLIE TIJM CT THYMOL (RODE-)

## Thymus zygis ct thymol

FAMILIE | Lamiaceae

GEBRUIKTE DELEN | Bovengronds bloeiend kruid

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDDELEN | Thymol, p-cymeen,  
y terpineen



**Rode tijm** is een levendige en sterk vertakte plant die langwerpige, grijsgroene en kruisgewijs staande blaadjes draagt en bloeit met wit-roze tot purperen bloemetjes. Hij groeit spontaan in een droog en dor klimaat, bij voorkeur op hellingen en rotspartijen. Veelvuldig als specerij gebruikt, is tijm vooral een smaakgever van stoofschotels, gegrilde gerechten en likeuren. De amberkleurige essentiële olie heeft een pikante, kruidige en licht bloemige geur.

### THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Breed antimicrobieel (antibacterieel, virusremmend, schimmelremmend); Ontsmet darmen, longen, urinewegen en geslachtsorganen, Immuunstimulerend, Slijm losmakend, Hoestremmend, Ontkramp de luchtwegen, Probioticum (harmoniseert de darmflora), Antiparasitair, Wormverdrijvend

\*\* Algemeen versterkend, Zenuwsterkend, Stimuleert de bijniere, Stimuleert de bloedsomloop, Bloeddrukverhogend

\* Pijnstillend op de gewrichten, Antireumatisch

### BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Alle infectieziekten, met in bijzonder:

- Bronchitis, Sinusitis, Oor-, keel- en amandelontsteking, Verkoudheden, Hoest, Kinkhoest, Longontsteking
- Mondontsteking, Maagwand-, dunne darm- en dikke darmontsteking, Verstoorde darmflora; Darmparasieten (ascaris, oxyuren, ankylostoma, taenia)
- Blaas- en urinebuisontsteking, Vaginitis, Witte vloed

Vermoeidheid door stress - Algemene en mentale uitputting / Slapeloosheid - Depressiviteit - Geheugen- en concentratiezwakte / Slechte bloedsomloop - Lage bloeddruk

Artrose - Artritis - Spier- en gewrichtspijnen - Sciatique - Jicht



### MASSAGE +

**Bij huidinfecties (schimmel- en andere infecties, steenpuisten):** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en er 1 à 2 dr essentiële olie aan toevoegen. Lokaal toepassen.



### ORAAL GEBRUIK ++

**Voor alle types van infecties: NKO (keelpijn, amandelontsteking, verkoudheid...) en bronchitis, darmen, urinewegen / Om de weerstand van het organisme te versterken / Voor meer levenskracht en energie bij vermoeidheid door stress:** 1 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een lepeltje honing, 1 à 3 maal per dag, gedurende maximaal 3 opeenvolgende dagen.



### STOOMBAD ++

**Bij keel-/neus-/oorziekten (keelpijn, amandelontsteking, verkoudheid...), bronchitis en om de weerstand van het organisme te versterken:** verdun in een kom heet water 1 dr essentiële olie van tijm ct thymol + 2 dr essentiële olie van eucalyptus (*Eucalyptus globulus*). Inhaleren.



### VERSTUIVEN +

**Om de omgevingslucht en de luchtwegen te ontsmetten en om de natuurlijke weerstand te versterken:** gemengd in een verstuiver aanbrengen: 10 dr essentiële olie van tijm ct thymol + 20 dr essentiële olie van grove den (*Pinus ylangestrifis*) + 50 dr essentiële olie van tea tree (*Melaleuca alternifolia*): ¼ h à ½ h verstuiven in de leefruimten.

### BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

Huidprikkelende essentiële olie: enkel gebruiken indien sterk verdund een plantaardige olie. Te gebruiken in lagere doseringen en beperkt in duur. Tegenaangegeven in geval van leverinsufficiëntie.

### DE TIP VERSTERKEN VAN FUTLOZE HAREN

Meng 2 dr van elk van de volgende oliën: tijm ct thymol, ylang-ylang (*Cananga odorata*) + roosgeranium (*Pelargonium x asperum cv bourbon*) + jeneverstruik (*Juniperus communis*).

Dit mengsel emulgeren in een lepeltje honing en verwerken in 250 ml van een haarspoeling.

# ESSENTIËLE OLIE WIEROOK

*Boswellia carterii*  
ou *Boswellia sacra*



**FAMILIE** | Burseraceae

**GEbruIKTE DELEN** | Hars

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDELEN** |  $\alpha$  pineen, limoneen, sabineen

Deze **wierook** is afkomstig van een kleine boom uit droge gebieden in Afrika en Arabië. Bij diep insnijden van de schors verschijnt een wit hars, dat in contact met de lucht hard wordt en op de grond valt onder de vorming van kleine brokjes, die men « tranen » noemt. Door distillatie van dat hars verkrijgt men de essentiële olie van wierook. Wierook wordt niet alleen gebruikt in talrijke religieuze ceremoniën, het is ook een fixerend ingrediënt in parfums.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\* Immuunstimulerend, Ontsmettend, Slijm losmakend, Remt slijmvliesafscheiding, Ontstekingswerend

\* Samentrekkend, Huidherstellend en -regenererend, Ontsmettend, Ontstekingswerend

\* Rustgevend, Antidepressief, Harmoniseert het centrale zenuwstelsel, Creëert een spirituele atmosfeer

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Bronchitis - Astmatische bronchitis - Overmatige slijmproductie - Strottenhoofdontsteking / Zwakke immuniteit / Steun bij kanker

Wonden - Zweren - Acne / Rimpels - Huidveroudering

Angst - Zenuwachtigheid - Stress - Besluiteloosheid - Depressiviteit / Nachtmerries / Meditatie - Bezinning

## MASSAGE +++

**Bij depressiviteit of rusteloosheid (stress, spanningen):** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 3 à 5 dr essentiële olie in verdunnen. Inmasseren op de wervelkolom, op de zonneweetlicht en op de polsen.

**Bij een moeilijke ademhaling, om de luchtwegen vrij te maken (vanaf 12 jaar):** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen daar 2 dr in verdunnen van elk van de volgende essentiële oliën: wierook + echte lavendel (*Lavandula angustifolia*). De borst en de rug mee inmasseren.

## VERSTUIVEN ++

**Om de geest te stimuleren, een spirituele atmosfeer te creëren, te bezinnen of te mediteren:** ¼ h à ½ h verstuiwen in de leefruimten.

**Om de weerstand van het organisme te versterken:** een mengsel maken van gelijke delen essentiële olie van wierook met de essentiële olie van grove den (*Pinus sylvestris*) of van echte lavendel (*Lavandula angustifolia*): ¼ h à ½ h verstuiwen in de leefruimten.

## DE TIP OM DE HUID TE VERSTERKEN EN TE REGENEREREN

De essentiële olie van wierook bevordert het herstel en de regeneratie van de huid en verhoogt de tonus ervan: voeg 1 dr essentiële olie ervan toe aan je dagcrème, dagolie of aan je bodymilk.

# ESSENTIËLE OLIE WILDE PEEN

*Daucus carota*

FAMILIE | Apiaceae

GEbruikte DELEN | Scherm

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDDELEN | Geranylacetaat,  $\alpha$  pинеen, sabinеen



De wilde peen is afkomstig van West-Europa en Centraal Azië en wordt er als "onkruid" aangetroffen langs wegen, in weiden en op hellingen. Zijn taaie, witte en niet eetbare wortel verschilt sterk van de eetbare oranje wortel van de gecultiveerde wortel of peen. Hij bloeit met platte, kantachtige bloemenschermen, gevuld met witte bloemetjes met een purperen stip. Die worden gevolgd door zaden, die na stoomdestillatie een lichtgele essentiële olie opleveren met een kruidig, houtig en aards aroma.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\* Regeneert, revitaliseert, voedt en verjongt de huid, \*\* Verbeterd tonus en elasticiteit van de huid, Hydrateert, \*\* Ontstekingswerend, \* Antiseptisch, antibacterieel (staphylococci), schimmelwerend (candida, dermatofyten)

Zuiverend, Bevordert leverontgifting en leverregeneratie, Bevordert de nierfunctie, Vochtafrijvend - Ontkrampend, Windverrijvend, Bevordert de spijsvertering

Zenuwsterkend, Stimulerend, Verhoogt de alertheid, Balancerend, Kalmerend, Angstdempend

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Rijpere huid - Rimpels - Vermoeide, slappe en atone huid - Nabehandeling van brandwonden en zonnebrand / Droge, schilferende huid / Droge haren - Eelt - Verhoorning en verharding / Acne rosacea - Couperose - Eczeem - Dermatitis (Huidontsteking) / Schaafwonden - Acne - Puistjes - Schimmelinfecties van de huid

Zuiveringskuren - Zwakke leverfunctie, Levercongestie / Zwakke nierfunctie, Vasthouden van vocht - Hoog urinezuurgehalte - Jicht / Kolieken, Krampen - Winderigheid, Gassen - Indigestie / Pijnlijke menstruatie

Uitputting, Zwakte, Emotionele kwetsbaarheid en -koelheid / Stress, Angst, slapeloosheid

## VERSTUIVEN +

**Bij slapeloosheid, Angst, Zenuwachtigheid:** verstuijf 3 dr in combinatie met 3 dr essentiële olie van echt lavendel (*Lavandula angustifolia*), gedurende ½ h in de slaap- of leefkamer.

**Ter bevordering van de spijsvertering:** verstuijf 2 dr, samen met 2 druppels essentiële olie van gember (*Zingiber officinale*) en 2 druppels essentiële olie van pepermunt (*Mentha X piperita*) gedurende ½ uur na de maaltijd.

## MASSAGE +++

**Bij schaaftwonden, huidinfecties, eczeem, acne:** verdun 8 dr en 4 dr essentiële olie van echte kamille (*Matricaria chamomilla*) en 2 druppels essentiële olie van echte lavendel (*Lavandula angustifolia*) in 15 ml goudsbloem- of calendulaolie, lokaal inmasseren

**Bij een droge, schilferige huid, bij een rijpere en vermoeide huid:** verdun 3 à 5 dr in een theelepelt jobaolie of doe 2 à 3 druppels in een hydraterende crème, lokaal en circulair inmasseren.

**Revitaliserend, anti-aging mengsel voor het gelaat:** verdun 8 dr en 4 dr essentiële olie van strobloem (*Helichrysum italicum*) en 2 druppels essentiële olie van sandelhout (*Santalum austrocaledonicum*) en 2 druppels essentiële olie van wierook (*Boswellia carterii*) in 15 ml jobaolie, voorzichtig op het gelaat circulair inmasseren van binnen naar buiten

**Bij leverproblemen, kolieken, krampen, gassen, indigestie, pijnlijke menstruatie:** verdun 3 dr, samen met 2 druppels essentiële olie van gember (*Zingiber officinale*), 2 druppels essentiële olie van zwarte peper (*Piper nigrum*) en 2 druppels essentiële olie van pepermunt (*Mentha X piperita*) in 10 ml draagolie, inmasseren op buik in wijzerszin.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

Niet te gebruiken door zwangere en zogende vrouwen.  
Niet gebruiken bij epilepsie.

## DE TIP GRONDIGE HULP BIJ DROGE HAREN EN EEN SCHILFERENDE HOOFDHUID

Masseer 12 druppels essentiële olie van wilde peen in op de behaarde hoofdhuid, of verdun deze vooraf in wat arganolie. Laat die de ganse nacht inwerken onder een beschermkapje. Was de volgende morgen de haren met een milde shampoo.

# ESSENTIËLE OLIE WINTERGREEN

## *Gaultheria fragrantissima*



**FAMILIE** | Ericaceae  
**GEBRUIKTE DELEN** | Blad  
**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie  
**VOORNAAMSTE BESTANDELEN** | Methylsalicylaat

**Wintergreen** is een groenblijvend, klein en kruipend aromatisch struikje dat 15 cm hoog reikt en lepelvormige, glanzende bladeren draagt met een leerachtige consistentie. Ze bloeit met goed verborgen kleine, witte tot rozerode bloemetjes, die verrassend opvallende helderrode bessen opleveren.

### THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Ontstekingswerend, Antireumatisch, Pijnstillend, Krampwerend, \* Verwijdt de bloedvaten

\*\*\* Ontstekingswerend, \* Verwijdt de bloedvaten

\* Bevordert de leverfunctie

\*\*\* Ontstekingswerend, \* Samentrekkend, Bevordert de huiddoorbloeding

### BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Artritis - Artrose - Peesontsteking - Slijmbeursontsteking - Tenniselleboog - Gewrichtspijnen - Spierpijnen - Spierkrampen en -contracturen - Lumbago / Sciatische - Carpal tunnel syndrome - Zenuwpijn / Jicht / Traumata: Verrekkingen - Verstuingen - Kneuzingen - Bloeduitstoringen

Hoofdpijn (door slechte circulatie en -leverwerking) / Hoge bloeddruk / Kransslagaderontsteking / Koorts / Nierontsteking - Nierbekkenontsteking

Zwakke leverfunctie - Vergrote lever

Eczeem - Huidaandoeningen - Schilferende huidaandoeningen / Slechte bloedsomloop / Aderwandontsteking (ondersteuning)

### MASSAGE +++

**In geval van reumatische pijnen, spierkrampen of – pijnen, gewrichts- of peesontsteking / In geval van blessures: blauwe plekken, verrekkingen, verstuingen, stoten...** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, daar 2 à 3 dr essentiële olie aan toevoegen: lokaal de aangedane zones inmasseren.

- voor de sporter: zowel voor een inspanning (om op te warmen), als tijdens en na een inspanning (om de spieren te ontspannen).

- verwerkt in een mengsel: wat St. Jansolie in de handpalm nemen, er 2 dr essentiële olie van citroeneucalyptus (*Eucalyptus citriodora*), 2 dr essentiële olie van lavandin super (*Lavandula x intermedia super*) en 1 dr essentiële olie van wintergreen (*Gaultheria fragrantissima*) aan toevoegen: lokaal inmasseren.

**In geval van hoofdpijn (vooral door circulatiestoornissen en gebrekkige leverfunctie):** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daarin 1 dr van elk van de volgende essentiële oliën aan toevoegen: wintergreen + peppermunt (*Mentha x piperita*). De hals en de slapen mee inmasseren, waarbij de oogcontouren worden vermeden.

### BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

Enkel oraal gebruiken op advies van een professioneel aromatherapeut. Niet gebruiken in geval van allergie op aspirines.

### DE TIP DE IDEALE VOORBEREIDING OP SPORTINSPANNINGEN VOOR DE SPORTER

Verdun in 50 ml plantaardige calophyllumolie 75 dr essentiële olie van wintergreen en 50 dr essentiële olie van rozemarijn CT kamfer (*Rosmarinus officinalis ct camphor*).

Masseer daarmee de spiergroepen die zullen belast worden, 3 maal per dag.

Hiermee beginnen op de vooravond van de sportinspanning en dit aanhouden de dag zelf.



# ESSENTIËLE OLIE YLANG-YLANG COMPLET

*Cananga odorata*

FAMILIE | Anonaceae

GEbruikte DELEN | Bloem

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDELEN | Germacreen D,

β caryophylleen, farneseen



De **ylang ylang** is een groenblijvende boom die afkomstig is uit Indonesië en die ondertussen gecultiveerd wordt op Madagaskar en eilanden van de Stille Oceaan. Zijn gele tot geelgroene bloemen verspreiden een exotisch en wellustig parfum, die ook het aroma van de essentiële olie bepalen. Deze laatste wordt verkregen uit de vers gesneden bloemen.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\* Bloeddrukverlagend, Krampwerend, Kalmeert het hart

\* Seksueel tonicum, Verhoogt het libido, Harmoniseert hormonen

\* Antidepressief, Euforiserend, Zenuwsterkend, Rustgevend

\* Versterkt en Regeneert huid, haarvaten en haren

\* Antidiabetisch

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Hoge bloeddruk - Hartkloppingen - Extrasystolen - Snelle hartslag

Seksuele vermoeidheid - Gebrek aan libido - Impotentie

Depressiviteit / Slapeloosheid - Zenuwachtigheid - Angst - Overbezorgdheid - Kwaadheid / Lichamelijke klachten door stress

Droge en geïrriteerde huid - Vette huid - Acne / Droge, futloze en doffe haren

Diabetes (onderhoud)



## MASSAGE +++

**In geval van angst, zenuwachtigheid, nerveuze hartkloppingen:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar 3 dr essentiële olie aan toevoegen: de zonnevlecht en de voetzolen mee masseren.

**Voor meer seksuele levenslust en om beter emoties en sensualiteit uit te drukken:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen en daar 2 à 3 dr essentiële olie aan toevoegen. Lokaal inmasseren op de onderbuik en de wervelkolom.

**Ter verzorging van de haarwortels, om meer glans en schoonheid te geven aan doffe en futloze haren:** in een mengsel van 1 eetlepel ricinusolie en 1 eetlepel jojoba-olie 10 dr essentiële olie verdunnen. Via massage aanbrengen op de behaarde hoofdhuid en de haartoppen. ½ uur laten zitten vooraleer te wassen met shampoo.



## VERSTUIVEN +++

**Voor een serene en positieve instelling, vooral bij stress, nerveuze uitputting, angst of spanningen / Voor meer seksuele levenslust en om gemakkelijker zaken los te laten:** ¼ h verstuiven in de leefruimten en de slaapkamer, voor het slapengaan.



## STOOMBAD +++

**Ter verzorging van de normale tot vette huid:** 2 à 4 dr essentiële olie verdunnen in een kom heet water. Met dit stoombad het gezicht verzorgen.



## BAD +++

**Voor een ontspannend en regenererend bad, in geval van stress, angst, spanningen en nerveuze uitputting:** meng de volgende essentiële oliën: 2 dr essentiële olie van ylang ylang + 4 dr essentiële olie van echte lavendel (*Lavandula angustifolia*) + 4 dr essentiële olie van roosgeranium (*Pelargonium X asperum cv bourbon*). Dit mengsel in een geschikte emulgator verdunnen en in een warm bad aanbrengen.

## DE TIP SCHOONHEIDSMASKER VOOR DE NORMALE TOT VETTE HUID

In twee eetlepels yoghurt natuur verdunnen: 1 dr essentiële olie van ylang ylang + 1 dr essentiële olie van roosgeranium (*Pelargonium x asperum cv bourbon*) + 2 dr essentiële olie van citroen (*Citrus limon*). 1 maal per week aanbrengen op het gezicht.

# ESSENTIËLE OLIE ZWARTE PEPER

*Piper nigrum*

**FAMILIE** | Piperaceae

**GEBRUIKTE DELEN** | Vrucht

**VERKREGEN DOOR** | Traditionele waterdampdistillatie

**VOORNAAMSTE BESTANDDELEN** |  $\alpha$  pineen,  $\beta$  caryophylleen, limoneen



De peperplant is een schaduwminnende, houtige slingerplant, afkomstig van Indië, die 8 à 10 meter hoog wordt. Ze draagt trosjes van groene besjes, die bij rijpheid rood zijn. Voor **zwarte peper** worden de onrijpe bessen geplukt die na drogen zich als zwarte bolletjes voordoen. Ooit was deze specerij zo kostbaar dat ze als betaalmiddel werd gebruikt. Tegenwoordig is zwarte peper niet meer weg te denken uit de keuken en wordt ze ook therapeutisch ingezet.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Spijsverteringsstimulerend, Stimuleert de spijsverteringsklieren, Eetlustopwekkend, Windverdrijvend

\*\* Pijnstillend (ook tanden), Bevordert de huiddoorbloeding, Bevordert de bloedsomloop, Verwarmend

\*\* Slijm losmakend, Remt slijmvliesafscheiding, Antimicrobieel, Koortsremmend

\* Zenuwsterkend, Verhoogt het libido

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Eetlustgebrek - Indigestie / Zwakke lever- en pancreasfunctie / Gasophoping - Winderigheid / Misselijkheid / Constipatie

Tandpijn / Spier- en gewrichtspijnen - Artritis / Zenuwpijn / Voorbereiding spieren op inspanning - Stijfheid / Slechte bloedcirculatie

Bronchitis - Chronische bronchitis - Strottenhoofdontsteking - Amandelontsteking / Koorts

Geestelijke vermoeidheid - Onverschilligheid - Gebrek aan alertheid / Gebrek aan libido - Impotentie



## MASSAGE ++

**Om spieren op te warmen, ze voor te bereiden op een inspanning en spierpijn te voorkomen / In geval van koude extremiteiten (vingers, voeten, neus) voor een betere doorbloeding:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, en daar 2 à 3 dr essentiële olie aan toevoegen. De betreffende zones mee masseren.

**Bij een trage of moeilijke spijsvertering:** wat neutrale plantaardige olie in de handpalm nemen, en daar 1 à 3 dr zwarte peper aan toevoegen. Masseren op de buik.

**Voor meer levenskracht en vitaliteit, bij nerveuze vermoeidheid, overwerktheid, gebrek aan libido:** wat maceratie-olie van vanille in de handpalm nemen, en daar 1 à 3 dr essentiële olie aan toevoegen. Daar kunnen nog 3 dr essentiële olie van gember (*Zingiber officinale*) bijgedaan worden voor de mannen of 3 dr essentiële olie van ylang ylang (*Cananga odorata*) voor de vrouwen. Via stimulerende massages aanbrengen op de wervelkolom.



## VERSTUIVEN +

**Stimuleert in geval van vermoeidheid en apathie:** meng 5 dr essentiële olie van zwarte peper (*Piper nigrum*) met 40 dr van rozemarijn CT kamfer (*Rosmarinus officinalis* CT camphor) of sandelhout (*Santalum austrocaledonicum*).  $\frac{1}{4}$  h à  $\frac{1}{2}$  h verstuiven in de leefruimten.



## ORAAL GEBRUIK +++

**Om de eetlust te stimuleren en voor een vlotte spijsvertering:** 1 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in een koffielepel honing, 1 à 2 maal per dag.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

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

## DE TIP BIJ TANDPIJN

Zwarte peperolie heeft een goede reputatie bij het verzachten van gevoelige tanden: 1 dr essentiële olie van zwarte peper mengen met 1 dr essentiële olie van kruidnagel (*Eugenia caryophyllata*). Hiermee lokaal de gevoelige plaatsen aanstippen met behulp van een wattenstaafje.

# ESSENTIËLE OLIE ZWARTE SPAR

*Picea mariana*

FAMILIE | Pinaceae

GEBRUIKTE DELEN | Naald

VERKREGEN DOOR | Traditionele waterdampdistillatie

VOORNAAMSTE BESTANDDELEN | bornylacetaat, campeen,  $\alpha$  pineen



De zwarte spar is een tot 25 m groot wordende piramidale naaldboom, afkomstig van Canada en de noordelijke staten van de USA. Typisch zijn zijn met de stijgende leeftijd steeds meer afhappende takken en de kleine paarse kegeltjes die bij rijpheid bruin worden. De zwarte spar levert een essentiële olie op met een frisse, harsachtige tot balsemgeur.

## THERAPEUTISCHE EIGENSCHAPPEN

\*\*\* Ontsmet de lucht, Anti-infectieus, Slijm losmakend, Krampwerend, Hoestremmend, Ontstekingswerend, Tonicum voor de luchtwegen, Zweetdrijvend

\*\* Zenuwsterkend, Algemeen versterkend, Stimulerend, Positiverend, Ondersteunt het hormonaal systeem (o.a. as hypofyse-bijnierschors met cortisoneachtige werking, en as hypofyse-eierstokken), Versterkt de plexus solaris, Versterkt mogelijk de thymus

\* Schimmelwerend, Antiparasitair

\* Ontstekingswerend, Bevordert de doorbloeding

## BELANGRIJKSTE TOEPASSINGEN

Bronchitis - Luchtwegeninfecties - Keelpijn - Verkoudheden - Griep - Sinusitis / Zwakke immuniteit / Ondersteuning bij astma

Ernstige vermoeidheid - Uitputting - Bijnieruitputting - Stress - Spanningen - Angst - Negatieve instelling / Te sterke schildklierwerking (ondersteuning) / Krampen van de plexus solaris

Schimmelinfecties van de darm (candida) - Vaginale en urinaire candida / Darmparasieten (Giardia lamblia, Ankylostoma)

Spierpijnen en spierreuma - Gewrichtspijnen - Artritis / Slechte bloedcirculatie / Droge eczema - Droge acne / Prostaatontsteking



## MASSAGE ++

In geval van spier- en gewrichtspijnen, bij een slechte doorbloeding: 5 druppels essentiële olie in 1 eetlepel draagolie mengen en daarmee de pijnlijke zones mee masseren; of breng in 60 ml jobobaolie 5 druppels essentiële olie van zwarte spar, 5 dr essentiële olie van balsemspar (Abies balsamea), 5 dr essentiële olie van echte lavendel (*Lavandula angustifolia*) en 5 dr essentiële olie van gember (*Zingiber officinale*); daarmee de pijnlijke zones masseren.

In geval van ernstige vermoeidheid, bij bijnieruitputting, bij een combinatie van chronische vermoeidheid en lage rugpijn: maak als basisolie een mengsel van 50% essentiële olie van zwarte spar en 50% essentiële olie van grove den (*Pinus sylvestris*) in 5 maal zoveel draagolie; daarmee de zone boven de nieren inmasseren.



## VERSTUIVEN ++

Bij een «energiedip» of bij diepere vermoeidheid, als oppepper 's morgens / Om de omgevingslucht en luchtwegen te ontsmetten en vrij te maken, bij bronchitis, sinusitis, hoest:  $\frac{1}{4}$  h à  $\frac{1}{2}$  h verstuiven, in de leefruimten.



## STOOBAD ++

In geval van luchtwegeninfecties (verkoudheid, bronchitis, sinusitis ...), om de luchtwegen te ontsmetten en vrij te maken: verdun 2 à 3 druppels essentiële olie in een kom heet water of combineer 2 dr essentiële olie met 2 druppels essentiële olie van *Eucalyptus radiata* en 1

druppel essentiële olie van Wierook (*Boswellia carterii*) en breng deze in een kom heet water.



## ORALE GEBRUIK +

In geval van luchtwegeninfecties (bronchitis, sinusitis ...), om de luchtwegen te ontsmetten en vrij te maken, voor meer energie en meer stressbestendigheid: 2 dr essentiële olie op een neutrale tablet of in wat honing, 2 maal daags ged. maximaal 7 dagen.

## BIJZONDERE VOORZORGSMAATREGELEN

Niet gebruiken tijdens de eerste drie maand van de zwangerschap. Nooit puur op de huid aanbrengen, want de monoterpenen rikkelen de huid (maximaal 20% in een verdunding).

## DE TIP

### VOOR EEN CREATIEVE, PRODUCTIEVE ATMOSFEER EN MEER VITALITEIT

Verstuif een mengsel van gelijke delen essentiële olie van zwarte spar, echte lavendel (*Lavandula angustifolia*) en Rozemarijn CT verbenon (*Rosmarinus officinalis ct verbenone*).

# INDEX

## A

Aambeien 13, 14, 15, 16, 17, 22, 36, 44, 45, 46, 49, 50, 53, 55, 57, 60, 63, 64  
Absces, huid 9, 30, 32, 34, 35, 36, 41, 46, 52, 59, 64  
Absces, tand- 9, 32, 34, 50, 63, 64  
Acne 11, 13, 14, 16, 19, 22, 28, 29, 32, 33, 34, 36, 37, 39, 40, 41, 43, 46, 48, 49, 51, 53, 56, 57, 60, 61, 63, 64, 65, 67, 68, 69, 73  
Acne rosacea 19, 28, 29, 63, 69  
Adem, slechte-/onfrisse- 9, 10, 17, 31, 34, 43, 50  
Ademnood door stress **zie** Astma door stress  
Aderfunctie, zwakke- **zie** Spataderen, Oedeem, aderlijk/veneus  
Aderlijke scheur 63  
Aderwandontsteking (ondersteuning), 17, 21, 22, 29, 35, 38, 50, 53, 63, 70  
Aerofagie/Luchtlikken (**zie ook** Gasophoping) 8, 9, 10, 21, 29, 34, 40, 66  
Aften 13, 19, 32, 34, 36, 42, 43, 52, 57, 59, 64  
Allergie, luchtwegen **zie** Astma (allergisch-),  
Bronchitis (allergische-), Hooikoorts  
Allergie, huid- (**zie ook** Eczema, Jeuk, Netelroos) 22, 28, 29, 35, 38, 50, 49, 63, 69  
Alzheimer, ondersteuning bij- **zie** Geheugenstoornissen  
Amandelontsteking 8, 9, 23, 26, 30, 32, 34, 36, 46, 47, 48, 50, 52, 59, 64, 65, 66, 67, 72, 73  
Amygdalitis **zie** Amandelontsteking  
Angina **zie** Amandelontsteking  
Angst 9, 10, 11, 16, 19, 26, 29, 34, 35, 36, 38, 40, 42, 45, 51, 52, 53, 60, 62, 65, 68, 69, 71, 73  
Anorexie **zie** Eetlustgebrek  
Apathie **zie** Vermoeidheid, mentale-  
Arteritis **zie** Slagaderontsteking  
Artritis 8, 9, 12, 16, 18, 20, 22, 25, 27, 28, 33, 34, 36, 42, 46, 50, 57, 61, 63, 67, 70, 72, 73  
Artritis, reumatoïde- **zie** Artritis  
Artrose 8, 9, 22, 27, 33, 34, 36, 38, 42, 53, 63, 66, 67, 70, 73  
Astma, allergisch- 8, 9, 19, 20, 21, 22, 26, 29, 40, 52, 56, 67, 73  
Astma door stress (**zie ook** Lichamelijke klachten door stress) 29, 40, 42, 61  
Atherosclerose 10, 14, 17, 33, 46, 54  
Athlete's foot (**zie ook** Huidschimmel) 22, 32, 34, 36, 39, 41, 43, 47, 51, 53, 54, 64

## B

Baarmoederhalsontsteking **zie** Vaginitis  
Baarmoederfibroom 15, 16, 22, 52, 53, 63  
Baarmoederontsteking (Endometritis) 66  
Barstjes **zie** Kloven  
Bartholinitis (**zie ook** Vaginitis) 56  
Bedwateren 15, 42  
Benen, zware- (**zie ook** Spataderen) 9, 14, 15, 17, 44, 46, 49, 50, 55, 58, 60, 63  
Besluiteloosheid (**zie ook** Vermoeidheid, mentale-) 34, 68  
Beten van slangen en scorpioenen (ondersteunend) 36

Beten van insecten **zie** Insectenbeten  
Bevalling, voorbereiding op- 29, 35, 48, 50, 52, 60  
Bezorgdheid, overdreven- **zie** Angst  
Blaasontsteking 12, 13, 20, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 34, 46, 47, 48, 50, 52, 54, 55, 56, 58, 59, 64, 65, 66, 67  
Blaren **zie** Kloven, Wonden  
Blauwe plekken 16, 23, 26, 27, 28, 34, 35, 36, 38, 50, 56, 63, 70  
Blessures **zie** Blauwe plekken, Brandwonden, Kneuzingen, Neusbloeding, Snijwonden, Spierscheur, Spierverrekking, Verstuiking, Wonden  
Bloedcirculatie, slechte - (**zie ook** Atherosclerose, Spataderen) 12, 14, 20, 37, 39, 55, 57, 66, 70, 72, 73  
Bloedcirculatie in de hersenen, slechte- 64  
Bloeddruk, hoge-  
• arterieel 15, 19, 22, 29, 35, 37, 38, 40, 42, 45, 53, 55, 60, 70, 71  
• hersenen, in de- 55  
Bloeddruk, lage- 10, 12, 20, 30, 32, 41, 47, 50, 52, 54, 55, 57, 67  
Bloeduitstortingen **zie** Blauwe plekken  
Braken (**zie ook** Misselijkheid) 9, 25, 29, 50  
Brandwonden  
• huid 13, 29, 34, 35, 36, 38, 41, 50, 46, 53, 57, 64, 69  
• door radiotherapie 13, 36, 46, 52, 57, 64  
Bronchitis  
• acute- 8, 12, 13, 14, 15, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 27, 30, 31, 32, 34, 36, 37, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 50, 52, 54, 56, 57, 59, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 72, 73  
• astmatische- 8, 23, 26, 32, 36, 56, 67, 68, 71  
• chronische- 8, 12, 19, 23, 24, 25, 32, 34, 46, 52, 72  
Bronchopneumonie **zie** Longontsteking  
Bursitis **zie** Slijmbeursontsteking

## C

Candidiasis  
• huid (**zie ook** Huidschimmel) 23, 34, 43, 48, 53, 64, 69, 73  
• darm/intestinaal 30, 47, 64, 65, 73  
• mond/oraal 34, 47, 53, 54, 64, 65  
• urinewegen 73  
• vaginaal (**zie ook** Vaginitis, Witte vloed) 22, 30, 47, 48, 53, 54, 64, 65, 67, 73  
Caries, Tandplak 41  
Carpal tunnel syndroom (**zie ook** Artritis) 9, 22, 63  
Cellulitis 14, 15, 17, 22, 39, 40, 50, 51, 53, 55, 57, 60, 63  
Cholera 32, 46, 56, 64  
Cholesterol, te hoog- (Hypercholesterolemie) 33, 55, 56, 57, 60, 63  
Cirrose (ondersteuning) 32, 50, 55  
Colitis (viraal/bacterieel) **zie** Dikke darmontsteking,  
**zie ook** Darmontsteking  
Colitis (inflammatoir) **zie** Colitis ulcerosa  
Colitis, spastische- **zie** Prikkelbare darm  
Colitis ulcerosa (ondersteuning) 9, 21, 29, 53, 50  
Concentratie, moeilijke-/zwakke- (**zie ook** Vermoeidheid, mentale-) 9, 10, 15, 17, 20, 23, 25, 26, 32, 37, 39, 50, 54, 65, 67  
Condylomata acuminata (vijgwratte/genitale wratten) 30, 46, 57, 66  
Congestie/Zwelling/Opzetting  
• aderlijke- **zie** Oedeem, aderlijk/veneus  
• baarmoeder 9, 10, 15, 20, 58  
• bekken 44, 58  
• eierstokken 58, 64  
• huid 40, 49

- levercongestie **zie ook** Leverfunctie, zwakke- **33, 50, 51, 55, 56, 63, 69, 70**
- neusslijmvlies **zie** Neusverkoudheid
- nieren **17, 58**
- prostaat **9, 10, 15, 20, 44, 50, 58**

Conflicten **34**

Constipatie **9, 15, 17, 21, 25, 40, 42, 52, 72**

Contracturen, spier- **zie** Krampen, spierkrampen

Couperose **15, 17, 19, 28, 29, 45, 53, 63, 69**

Crohn, ziekte van- (ondersteuning) **9, 21, 29, 50, 53**

## D

Darmonsteking (viraal/bacterieel/candida) **9, 12, 30, 46, 47, 48, 52, 56, 57, 64, 65, 67, 73**

Darmparasieten **zie** Parasieten, darm-

Dementie **zie** Geheugenstoornissen

Depressiviteit **9, 10, 11, 19, 20, 26, 29, 30, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 45, 50, 52, 53, 54, 56, 58, 59, 60, 62, 64, 67, 68, 71**

Desinfectie van de omgevingslucht (lokalen, klinieken, medische kabinetten, crèches) **17, 39, 51, 62**

Detoxificatie **zie** Ontgiftiging

Diabetes (ondersteuning) **20, 22, 53, 71**

Diarree, infectieuze- (**zie ook** Cholera, Darmonsteking, Dikke darmonsteking, Dysenterie) **9, 12, 30, 34, 43, 46, 47, 64, 73**

Dikke darmonsteking (viraal/bacterieel) **30, 32, 34, 42, 45, 47, 54, 56, 64, 66, 67**

Doorligwonden **34, 35, 38, 49**

Drainage **zie** Ontgiftiging

Dysenterie **zie ook** Parasieten, darm- **12, 30, 32, 43, 46, 47, 64, 65, 67**

Dyspepsie **zie** Spijsvertering, moeilijke-/trage-

Dysplasie van de baarmoederhals **13, 30, 34, 46, 52, 59, 65**

## E

Eczema (**zie ook** Allergie, huid-) **11, 22, 28, 29, 35, 36, 37, 38, 48, 49, 50, 53, 56, 63, 64, 69, 70, 73**

Eelt **9, 34, 50, 69**

Eetlustgebrek **9, 11, 21, 25, 29, 31, 34, 42, 51, 52, 66, 72**

Eikelontsteking **66**

Eileiderontsteking **zie** Vaginitis

Elasticiteit van de huid **zie** Huid, rijpere- en Huid, droge-

Emfyseem (ondersteuning) **26**

Emfyseem, besmet- **64**

Emotionaliteit, overdreven- **43, 45**

Enteritis **zie** Darmonsteking

Enterocolitis, infectieuze- (**zie** vooral Darmonsteking, Dikke darmonsteking) **12, 15, 30, 34, 36, 42, 49, 56, 58, 64, 67**

Epicondylitis **zie** Peesontsteking

Epistaxis **zie** Neusbloeding

Extrasystolen **29, 35, 36, 38, 40, 42, 52, 56, 71**

## F

Faryngitis (**zie ook** Amandelontsteking) **19, 30, 43, 47, 48, 50, 63, 64, 66, 67, 73**

Flebitis **zie** Aderwandontsteking

Frigiditeit (man) **19**

Frigiditeit (vrouw) **19, 25, 29, 30, 32, 49, 52, 57, 58, 60, 65, 71, 72**

Frustratie (**zie ook** Woede, Zenuwachtigheid) **11**

Furonkels/Steenpuisten (**zie ook** Abces, huid-) **34, 36, 41, 46, 47, 61**

## G

Galstenen (**zie ook** Koliëken, lever- en/of galwegen-) **9, 17, 22, 29, 46**

Galwegen, geblokkeerde- **9, 50, 56**

Galwegenontsteking, chronische- **33, 55, 56**

Gasophoping (Meteorisme) **8, 9, 10, 11, 17, 21, 25, 31, 34, 40, 42, 62, 66, 72**

Gastritis **zie** Maagwandontsteking

Gastro-enteritis **zie** Diarree, Maagwandontsteking, Darmonsteking

Geelzucht (**zie** vooral Hepatitis) **56**

Geheugenstoornissen (**zie ook** Vermoeidheid, mentale-, Concentratie, moeilijke-/zwakke-) **9, 10, 20, 25, 37, 50, 54, 67**

Geuren, onaangename- **18, 23, 24, 39, 41, 53, 62**

Geuren, transpiratiegeuren **41**

Gingivitis **zie** Tandvleesontsteking

Gonorroe **zie** Urinebuisontsteking

Gordelroos **11, 22, 32, 36, 41, 50, 52, 57, 64**

- ogen, rond de- **29, 44, 52**

Griep **23, 24, 30, 32, 34, 36, 37, 41, 44, 46, 47, 52, 54, 59, 57, 65, 66, 73**

## H

Haren **11, 14, 27, 28, 36, 39, 51, 54, 55, 60, 67, 71**

- breekbare-, fijne-, beschadigde- **54**
- vette- **11, 14, 34, 39, 50, 60**
- droge-, doffe-, futloze- **22, 36, 52, 55, 64, 69, 71**
- haaruitval **54**

Hartkloppingen **19, 29, 35, 36, 38, 40, 42, 50, 52, 54, 56, 61, 62, 71**

Hartritmestoornissen **zie** Extrasystolen, Hartkloppingen

Hartstreek, pijn in de - door stress (**zie ook** Lichamelijke klachten door stress) **9, 29, 31, 35, 38, 40, 50**

Hartzwakte, Hartinsufficiëntie (ondersteuning)

(**zie ook** Atherosclerose) **10, 55**

Heesheid (**zie** vooral Strottenhoofdontsteking) **22, 29, 36, 52**

Hematomen, Hemorragie **zie** Blauwe plekken

Hepatitis

- virale- **8, 22, 32, 34, 36, 46, 50, 52, 53, 55, 56, 61, 63**
- chronische- **55, 56, 61**
- obstructieve- **55, 56**

Hepatomegalie (**zie ook** Congestie, levercongestie; Lever- en galfunctie, zwakke-) **55, 56, 69**

Herpes

- genitale- **13, 29, 36, 46, 50, 52, 57, 64**
- lippenblaasjes, huid **11, 13, 19, 32, 36, 41, 46, 50, 52, 57, 59, 64, 65**
- zoster **zie** Gordelroos, **zie** Windpokken

Herstel (na ziekte) **9, 10, 20, 65**

Hik **9, 21, 29, 40, 50, 61, 63**

Hoest

- productieve- **13, 15, 20, 21, 24, 25, 26, 31, 41, 43, 46, 47, 52, 56, 57, 59, 65, 67**
- droge- **zie** spastische-
- spastische- (**zie ook** Kinkhoest) **9, 15, 21, 29, 41, 47, 50, 52, 57, 61, 63, 65, 67**

Hoofdpijn (**zie ook** Migraine) **9, 19, 21, 29, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 42, 50, 63, 70**

Hooikoorts (**zie ook** Neusverkoudheid) 29, 50, 53

Huid

- doffe-, futloze- en gerimpelde 44, 58
- droge-/ kartonnen- 19, 29, 40, **41**, 46, 56, 58, **69**, 71
- geïrriteerde- **zie** Eczema, Huidontsteking, Huidschimmel, Huidziekten, Jeuk, Netelroos, Psoriasis
- pigmentatie, overmatige -, hyperpigmentatie **33**
- jeugdige probleemhuid- **zie** Acne
- rijpe- /gerimpelde- 16, 19, **33**, **41**, **43**, 44, **46**, 48, 52, **53**, 56, 58, 59, **63**, **68**, **69**
- stappe- (**zie ook** Huid, rijpe-) 40, 46, 49, 50, 51, 53
- verhoorning, overmatige -, hyperkeratose **69**
- vette- 11, **14**, 34, 36, 37, 48, 49, 51, 56, 58, **60**, 61, 64, 71
- vermoede - **69**

Huidallergie (**zie ook** Eczema, Jeuk, Netelroos) **22**, 28, **29**, **35**, 38, 49, 50, 63

Huidontsteking (Dermatitis) 19, 23, 28, 29, 35, 37, 38, 48, 49, 59, **64**, **65**, **67**, **69**

Huidschimmel 22, 23, 30, 32, **34**, 36, 39, 40, **41**, 43, 46, 48, 52, **53**, 54, 57, 59, 60, **64**, 65, 67, 69, 73

Huidziekten 11, 14, 19, 26, **33**, 35, 36, 38, 39, 41, 46, 53, 55, 56, 67, 70

- allergische- **zie** Allergie (huid), Eczema, Netelroos
- infecties/ontsteking **zie** Huidontsteking
- parasieten **zie** Parasieten, huid
- schimmelinfecties **zie** Huidschimmel

Humeurwisselingen (**zie ook** Depressiviteit, Zenuwachtigheid) 35, **37**, 38, 58, 60

Hyperactiviteit (**zie ook** Rusteloosheid, Zenuwachtigheid) 9, 29, 40, 52

Hypercholesterolemie 33, 55, **56**, 57, 60, **63**

Hypertensie **zie** Bloeddruk, hoge-

Hyperthyroidie **zie** Schildklierwerking

Hypertrofie van de prostaat 9, 10, **15**, 20, **44**

Hypotensie **zie** Bloeddruk, lage-

## I

Immuniteit, zwakke-/Immunodeficiëntie **8**, 12, 30, **32**, 34, **37**, 44, 46, **47**, **52**, **64**, 65, 67, 68, 73

Impetigo (**zie ook** Puistjes, Huidziekten, infecties) 34, 49, 64, 65

Impotentie, mannelijke- (**zie ook** Libido) **19**, 20, **25**, **30**, 50, 49, 58, 71, 72

Indigestie **zie** Spijvertering, moeilijke-/trage-

Infecties en/of ontstekingen

- blaas/urinewegen **zie** Blaasontsteking, Nierontsteking, Urinebuisontsteking
- candida **zie** Candidiase
- darmen **zie** Darmontsteking, Dikke darmontsteking, Diarree, Colitis ulcerosa, Crohn, Parasieten, darm-, Prikelbare darm
- genitale/gynaecologische- **zie** Vaginitis, Herpes, genitaal, Condylomata accuminata
- gewrichten **zie** Artrose, Artritis
- huid **zie** Huidontsteking, Huidziekten
- keel/Neus/Oren **zie** Oorontsteking, Amandelontsteking, Faryngitis, Neusverkoudheid, Strottenhoofdontsteking
- lever **zie** Hepatitis
- luchtwegen **zie** Amandelontsteking, Bronchitis, Faryngitis, Neusverkoudheid, Strottenhoofdontsteking, Longontsteking
- longen **zie** Bronchitis, Longontsteking

- mond/oraal **zie** Aften, Mondslimvliesontsteking, Tandvleesontsteking
- prostaat **zie** Prostaatvergroting, goedaardige-, Prostatitis
- schimmel **zie** Huidschimmel
- spieren **zie** Pijn, spierpijn
- tanden **zie** Abces (tand), Pijn, tandpijn, Tandvleesontsteking
- viraal **zie** Immuniteit, zwakke-, Griep, Herpes, Mononucleose, Gordelroos

Initiatief, gebrek aan- **45**

Insecten **zie** Insectenbeten, **zie** Insecten, afweren van-

Insecten, afweren van-/afhouden van- 14, **18**, **22**, **33**, **53**

Insectenbeten 13, 18, **22**, **29**, 35, **36**, **38**, **41**, 46, 49, **53**, **63**, **64**

Insomnia **zie** Slapeloosheid

Ischias (**zie ook** Artritis) 9, 20, 21, **22**, 34, **50**, 58, **63**, 67, 70

## J

Jeuk **22**, 28, **29**, 35, 38, 48, **50**, 53, 63

• aambeien, door- (**zie ook** Aambeien) 53

• netelroos/urticaria **zie** Netelroos

• eczematische- (**zie ook** Eczema) 50

Jicht (**zie ook** Artritis) 20, **22**, **27**, **50**, 55, **63**, 67, **69**, 70

## K

KNO-infecties **zie** Amandelontsteking, Faryngitis, Neusverkoudheid, Oorontsteking, Strottenhoofdontsteking

Keelpijn **zie** vooral Amandelontsteking en Faryngitis,

**zie ook** Strottenhoofdontsteking

Kinderziekten **zie** Immuniteit, zwakke-

Kinkhoest (**zie ook** Hoest, spastische-) 9, 15, 16, 29, **42**, **52**, **63**, 65, 67

Klierontsteking (adenitis) **12**, 34, 36, 47, 52

Kloven 16, 34, **36**, **43**, **48**, 49, **53**, 58, 63

Kneuzingen (**zie ook** Blauwe plekken) 26, **50**, **63**, 70

Koliekken **zie ook** Spasmen

• maag/darm/buik **9**, **21**, 25, 28, **29**, 31, 33, 35, 36, 40, 44, 45, 50, 61, 62, **69**

• lever- en/of galwegen **9**, **21**, 50, 53, 56, 61, **69**

• nieren/urinewegen **9**, **17**, **21**, 50, 61, **69**

Koorts **zie ook** Immuniteit, zwakke 12, 25, 34, 39, **46**, **52**, 65, **70**, 72

Kouwelijkheid 24, 25, 64

Kraaienpoten **zie ook** Huid, rijpe- 53

Krampen

• baarmoeder/menstruatie- **zie** Menstruatiepijn-/krampen

• colon/dikke darm **zie** Prikelbare darm

• lever- en galwegen **zie** Kolieken, lever- en/of galwegen, Spasmen

• luchtwegen **zie** Astma, Bronchitis (astmatiforme-), Kinkhoest, Hoest

• maag/darm/buik **zie** Kolieken, maag/darm/buik, Spasmen

• neuromusculaire- (vanuit zenuwstelsel) 21

• nieren/urinewegen **zie** Kolieken nieren/urinewegen, Spasmen

• spierkrampen **8**, **9**, **21**, 29, **34**, 35, 36, 38, 42, **55**, 61, 65, 70

Kranslagaderontsteking (ondersteuning) 22, 46, 70

Kwaadheid **zie** Woede

## L

Laryngitis **zie** Strottenhoofdontsteking

Lever **zie** Lever- en galfunctie, zwakke-; Hepatitis; Galstenen

Lever, Niet alcoholische vetlever (NAFLD) **33**

Lever- en galfunctie, zwakke- **9, 10, 15, 17, 28, 29, 33, 39, 40, 45, 46, 50, 53, 55, 56, 57, 62, 63, 66, 69, 70, 72**

Leververgroting (*zie ook* Congestie, levercongestie;

Lever- en galfunctie, zwakke-) **55, 56**

Libido, gebrek aan-

- bij de vrouw *zie* Frigiditeit
- bij de man **19, 25, 30, 58, 71, 72**

Lichamelijke klachten door stress **16, 19, 21, 29, 34, 36, 37, 39, 40, 42, 50, 61, 71**

Littekens **19, 26, 35, 38, 41, 52, 57, 59, 61, 63**

Longontsteking (ondersteuning) **23, 26, 47, 56, 65, 67**

Luizen (*zie ook* Parasieten, huid-) **36, 50, 64**

Lumbago (*zie ook* Artrose) **9, 20, 22, 25, 27, 34, 42, 55, 58, 63, 70**

Lyme, ziekte van- (ondersteuning, *zie ook* Immuniteit, zwakke-) **43, 47**

Lymfoedeem **14, 15, 39, 44, 46, 49, 53, 58, 64**

## M

Maagfunctie, zwakke- (*zie ook* Eetlustgebrek, Spijsvertering, trage-/zwakke-) **10, 25, 39, 42, 55**

Maagpijn (*zie ook* Maagzuur, brandend-, Maagwandontsteking, Maag- en duodenumzweren) **42, 50, 61, 62**

Maagwandontsteking, Maag- en duodenumzweer **9, 10, 28, 29, 40, 42, 46, 50, 65, 67**

Maagzuur, brandend-/Zuurbranden **9, 29, 50**

Maagzweer *zie* Maagwandontsteking

Malaria (ondersteuning) **12, 22, 47**

Meditatie, bevordert- **14, 43, 58, 68**

Melancholie **19**

Menopauze, Premenopauze (*zie ook* Warmteopwellingen) **37, 46, 50, 57, 60**

Menstruatiepijn en -krampen **9, 21, 28, 29, 37, 40, 44, 50, 55, 60, 61, 69**

Menstruaties, uitblijvende-/onvoldoende- **10, 28, 37, 42, 55, 57, 60**

Menstruaties, overmatige- **16**

Meteorisme *zie* Gasophoping

Migraine **9, 19, 21, 29, 36, 38, 39, 42, 50, 60, 63, 70**

- door slechte bloedcirculatie **17, 21, 42**
- door zwakke lever- en galfunctie, door spijsverteringsstoornissen **9, 17, 50**

Misselijkheid **9, 17, 21, 25, 29, 40, 50, 72**

Mondslimvliesontsteking (*zie ook* Aften, Tandvleesontsteking) **22, 24, 29, 30, 34, 36, 42, 47, 64, 65, 66, 67**

Mononucleose (*zie ook* Immuniteit, zwakke-, Griep) **24, 34, 46, 47, 52, 64, 65**

Muggen, afweren van- **14, 18, 22, 53**

Multiple sclerose, ondersteuning bij- **54**

Mucus in de longen *zie* Slijmen in de longen

Myalgie *zie* Pijnen, spierpijnen

Mycose(s) van de huid *zie* Huidschimmel

Mycose van de nagel *zie* Schimmelinfecties, nagel

## N

Nachtmerries (*zie ook* Angst) **17, 68**

Nagels *zie* Schimmelinfectie, nagels

Nasofaryngitis *zie* Neusverkoudheid, *zie* Amandelontsteking

Neerslachtigheid **45**

Netelroos **22, 29, 35, 48, 50, 53**

Neurovegetatieve dystonie *zie* Lichamelijke klachten door stress

Neusbloeding **16, 50, 53**

Neusverkoudheid **8, 13, 24, 27, 34, 37, 41, 42, 46, 47, 48, 50, 52, 59, 63, 66, 67, 73**

Neusverstopping (*zie ook* Neusverkoudheid) **24, 44, 50**

Nierbekkenontsteking (ondersteunend, *zie ook* Blaasontsteking) **23, 30, 70**

Nierfunctie, zwakke- **69**

Nierontsteking (ondersteuning) **21, 34, 35, 47, 58, 65, 70**

Nierstenen (*zie ook* Kolieken, nieren/urinegewen) **9, 17, 21, 22, 29**

## O

Obesitas **17, 40, 55, 56**

Obsessies, seksuele- **42**

Oedeem (*zie ook* Vocht, vasthouden van-)

- aderlijk/veneus (*zie ook* Spataderen) **15, 44, 46, 49, 50, 58, 63, 64**
- lymfoedeem *zie* Lymfoedeem

Oligomenorrhoe *zie* Menstruatie, onvoldoende-

Oligurie *zie* Urineproductie, gebrekkige-

Ontgiftiging (Detoxificatie)

- lever- **17, 56, 63, 69**
- nieren, via- **27, 69**

Ontmoediging *zie* Depressiviteit

Ontsmetten van de omgevingslucht (lokalen, klinieken, medische kabinetten, crèches) **17, 39, 51, 62**

Ontstekingen *zie* Infecties en/of Ontstekingen

Onoplettendheid (*zie ook* Vermoeidheid, mentale-) **64**

Onverschilligheid, emotionele (*zie ook* Vermoeidheid, mentale-) **16, 72**

Oorontsteking **13, 19, 20, 23, 24, 29, 34, 35, 36, 42, 43, 46, 48, 50, 52, 54, 56, 59, 64, 65, 66, 67, 70**

Oorsuizingen **9, 15, 21, 29, 40, 61, 63**

Opzetting/Zwelling *zie* Congestie

Opwinding **40, 42**

Oropharyngitis *zie* Oorontsteking, *zie* Amandelontsteking, *zie* Strottenhoofdontsteking

Overgewicht **17, 40, 55, 56**

Overwerktheid (*zie ook* Vermoeidheid, Stress) **9, 72**

## P

Palpatities *zie* Hartkloppingen

Pancreasfunctie, zwakke- **9, 10, 15, 17, 45, 50, 53, 72**

Paniek (*zie ook* Zenuwachtigheid) **61**

Parasieten, huid- **32, 36, 47, 49, 64, 65, 72**

Parasieten, darm- **8, 12, 29, 30, 31, 33, 43, 45, 47, 59, 64, 65, 67, 73**

- Amoeben **12, 30, 47, 65**
- Ankylostoma **29, 64, 67, 73**
- Ascaris/Spoelworm **8, 64, 65, 67**
- Giardia lamblia **29, 64, 73**
- Taenia/Lintworm **29, 65, 67**
- Oxyuren/Aarsmaden **29, 64, 65, 67**

Parodontitis *zie* Tandvleesontsteking

Peesontsteking (*zie ook* Artritis) **9, 18, 22, 50, 53, 55, 61, 63, 66, 70**

Pijnen **34, 41, 50, 63, 73**

- gewrichtspijn (**zie ook** Artrose, Artritis) **8, 9, 12, 16, 18, 20, 22, 25, 27, 28, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 50, 53, 57, 63, 67, 70, 72, 73**
- hoofdpijn **zie** Hoofdpijn, **zie ook** Migraine
- menstruatie/premenstrueel **zie** Menstruatiepijn, Premenstrueel syndroom
- reumatische- **zie** Artrose, Artritis, Gewrichtspijn, Spierpijn
- ruggpijn **zie** Lumbago
- spierpijn **8, 9, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 41, 42, 46, 50, 53, 55, 63, 65, 67, 70, 72, 73**
- stress, door- **zie** Lichamelijke klachten door stress
- tandpijn (**zie ook** Absces, tand-) **12, 25, 30, 32, 34, 50, 63, 64, 72**

Pityriasis versicolor (**zie ook** Huidschimmel) **53, 64, 65, 70**

Pneumonie **zie** Longontsteking

Premenstrueel syndroom (PMS) **zie ook** Menstruatiepijn **21, 28, 60**

Prikkelbare darm **9, 11, 21, 31, 32, 42, 44, 45, 50, 53**

Prostaatvergroting, goedaardige- **9, 10, 15, 20, 44**

Prostatitis (infectieuze-) **12, 15, 20, 44, 46, 50, 65, 73**

Psoriasis **11, 29, 36, 46, 50, 52, 53, 57, 64, 65**

Puisten (**zie ook** Acne, Absces, huid-) **11, 32, 34, 36, 41, 52, 60, 61, 64, 67, 69**

## R

Radioprotectie **zie** Brandwonden, door radiotherapie

Reisziekte (**zie ook** Misselijkheid) **9, 17, 25, 40, 50**

Reuma, Reumatische klachten

- gewrichten **zie** Artrose, Artritis
- spieren **zie** Pijnen, spierpijn

Rhinitis **zie** Neusverkoudheid

Rhinofaryngitis (**zie ook** Amandelontsteking, Faryngitis, Neusverkoudheid) **23, 24, 26, 30, 42, 43, 46, 47, 48, 52, 64, 66, 73**

Rimpels **zie** Huid, rijpe-

Ringworm **zie** Huidschimmel

Rugpijn **zie** Lumbago

Rusteloosheid (**zie ook** Zenuwachtigheid) **9, 11, 17, 29, 40, 42, 53, 61, 62, 68**

## S

Salpingitis **zie** Vaginitis

Schildklierwerking, symptomen overmatige- (**zie ook** Extrasystolen, Hartkloppingen, Zenuwachtigheid) **42, 43, 73**

Schimmelinfecties

- huid **zie** Huidschimmel
- nagel **22, 30, 34, 46, 48, 64**
- vaginaal **zie** Vaginitis

Schurft (**zie ook** Parasieten, huid) **32, 36, 50, 47, 64**

Schrik **zie** Angst

Sciaticque (**zie ook** Artritis) **9, 20, 21, 22, 34, 50, 58, 63, 67, 70**

Seksuele hyperexcitatie **43**

Shock, emotionele- (**zie** vooral Stress, Zenuwachtigheid) **29**

Shock, door operatie- (preventie) **64**

Sereniteit, gebrek aan- (**zie ook** Zenuwachtigheid) **35, 38, 39, 40, 56, 71**

Seborrhee **zie** Huid, vette-

Sinusitis **8, 12, 13, 15, 20, 23, 24, 25, 26, 27, 32, 34, 36, 37, 42, 44, 46, 47, 48, 50, 52, 54, 56, 57, 59, 63, 64, 65, 66, 67, 73**

Slagaderontsteking **16, 46**

Slagaderverkalking **zie** Atherosclerose

Slapeloosheid **10, 11, 16, 17, 19, 29, 34, 35, 36, 38, 40, 42, 52, 58, 61, 67, 69, 71**

Slechte adem **zie** Adem, slechte-

Slechte geuren **zie** Geuren, onaangename-

Slijmbeursontsteking (**zie ook** Artritis) **22, 50, 63, 70**

Slijmen in de longen **zie ook** Bronchitis

- moeilijk op te hoesten **23, 24, 26, 54**
- overmaat aan, **20, 23, 24, 25, 26, 54, 59, 68**

Slijmvliesontsteking, door radiotherapie **41**

Snijwonde(n) **16, 29, 34, 35, 37, 53, 64, 65**

Spanning **zie** Stress

Spasmen

- abdominaal/intestinaal/maag/darmen **9, 21, 25, 28, 29, 31, 33, 35, 36, 44, 50, 61, 62, 69, 73**
- baarmoeder/menstrueel **zie** Menstruatiepijn
- colon **zie** Prikkelbare darm
- lever- en galwegen **9, 21, 50, 53, 61**
- longen/luchtwegen **zie** Astma, Bronchitis, astmatische -, Kinkhoest, Hoest
- nieren/urinewegen **9, 17, 21, 50, 61**
- spieren **zie** Krampen, spierkrampen

Spasmoflie **9, 21, 29, 42**

Spastisch colon (Prikkelbare darm) **9, 11, 21, 31, 32, 42, 44, 50, 53**

Spataderen **9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 36, 44, 45, 46, 49, 50, 55, 57, 58, 60, 63, 64**

Spierkrampen **8, 9, 21, 29, 34, 35, 36, 38, 42, 55, 61, 65, 70**

Spierpijn **8, 9, 18, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 34, 35, 36, 38, 42, 46, 50, 53, 55, 63, 65, 67, 70, 72**

Spierscheur (**zie ook** Spierverrekking) **63**

Spierverrekking (**zie ook** Blauwe plekken) **22, 63, 70**

Spijvertering, moeilijke-/trage- **9, 10, 11, 15, 17, 18, 21, 25, 27, 28, 29, 31, 33, 34, 36, 39, 40, 42, 43, 45, 49, 50, 51, 53, 55, 61, 62, 66, 69, 72**

Spiritualiteit, gebrek aan- **43**

Stase in de aderen **zie** Spataderen, Bloedcirculatie, slechte-, Congestie, Cellulitis

Steenpuisten **zie ook** Absces, huid- **34, 36, 46, 47, 61**

Stenen **zie** Galstenen, Nierstenen

Stijfheid (**zie ook** Artrose, Artritis, Krampen, Pijnen, spierpijnen) **72**

Stomatitis **zie** Mondslijmvliesontsteking

Stoot, gevolgen van- **zie** Blauwe plekken, Kneuzingen

Stress **9, 10, 11, 15, 16, 17, 18, 20, 26, 29, 31, 35, 36, 38, 39, 40, 42, 48, 52, 53, 58, 60, 61, 62, 65, 68, 69, 71, 73**

Stress, lichamelijke klachten door- **16, 21, 29, 34, 36, 39, 40, 42, 50, 61, 71, 73**

Striemen **36, 40, 41, 49, 52, 53, 56, 59, 63**

Strottenhoofdontsteking **15, 20, 22, 23, 29, 36, 37, 43, 46, 47, 50, 52, 54, 64, 65, 68, 72**

Studeren, bevordert- **54**

## T

Tandextractie **9, 32, 50, 63**

Tandpijn **zie** Absces (tand) **zie** Pijnen, tandpijn

Tandvleesontsteking (**zie ook** Aften) **19, 22, 29, 32, 34, 35, 36, 37, 41, 43, 52, 57, 59, 63, 64**

Tendinitis **zie** Peesontsteking



Tenniselleboog **zie** Peesontsteking  
Trombose (ondersteuning) 17, 35, 63  
Tinnitus **zie** Oorsuizingen  
Tonsillitis **zie** Amandelontsteking  
Transit **zie** Constipatie, Diarree  
Transpiratie, overmatige- 15, 18, 23, 24, 37, 39, 53, 57, 60  
Traumata **zie** Blauwe plekken, Brandwonden, Kneuzingen, Neusbloeding, Sniwonden, Spierscheur, Spierverrekking, Verstuiking, Wonden  
Tropische ziekten **zie** vooral Immuniteit, zwakke-  
Triglyceriden (Hypertriglyceridemie) 33  
Tuberculose  
• longen (ondersteuning) 12, 15, 45, 64  
• nieren (ondersteuning) 12, 65

## U

Uitputting (**zie** vooral Vermoeidheid)  
• mentale-/nerveuze- 20, 24, 54, 61, 64, 65, 66, 67, 73  
• fysieke- 20, 30, 50, 54, 56, 64, 66, 73  
Urethritis **zie ook** Blaasontsteking 12, 13, 14, 20, 23, 30, 32, 46, 47, 48, 52, 59, 64, 65, 66, 67  
Urineproductie, gebrekkige- 27  
Urinezuur, verhoogd 27, 69  
Urticaria **zie** Netelroos

## V

Vaginitis (**zie ook** Candidiase, vaginale-) 14, 22, 23, 24, 30, 34, 35, 46, 47, 48, 52, 54, 56, 59, 57, 60, 64, 65, 66, 67, 73  
Verdriet 45  
Verkoudheid **zie ook** Neusverkoudheid, Bronchitis, Faryngitis 8, 17, 18, 24, 25, 30, 31, 34, 43, 44, 47, 50, 52, 54, 59, 67  
Vermoeidheid (**zie ook** Uitputting, Zwakte)  
• fysieke/lichamelijke- 8, 19, 20, 26, 32, 34, 50, 52, 53, 54, 56, 59, 64, 66, 67, 71, 73  
• hartzwakte 48, 58  
• intellectuele/mentale-/nerveuze- 8, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 20, 24, 25, 26, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 42, 45, 47, 48, 50, 52, 53, 54, 56, 59, 60, 61, 64, 65, 66, 67, 69, 71, 72, 73  
• na ziekte **zie** Herstel (na ziekte)  
• seksuele- (**zie ook** Frigiditeit, Libido, gebrek aan-) 12, 19, 25, 30, 50, 71, 72  
• spiervermoeidheid 52  
Verrekking **zie** Spierverrekking  
Verstuikingen 19, 22, 25, 34, 35, 36, 38, 50, 53, 55, 63, 65, 70  
Viremie (**zie ook** Immuniteit, zwakke-) 47, 48  
Vitaliteit, gebrek aan- **zie** Vermoeidheid, Uitputting, Zwakte  
Vocht, vasthouden van- (**zie ook** Cellulitis, Congestie, Lymfoedeem, Oedeem, adertlijk-/veneus-) 15, 27, 55, 57, 69  
Vruchtbaarheid, verminderde- (vrouw) 37  
Vulvitis, Vulvovaginitis (**zie ook** Vaginitis) 46, 65, 66, 67

## W

Warmteopwellingen (**zie ook** Menopauze) 9, 15, 29, 46, 50, 57, 60, 61  
Water, vasthouden van- (**zie ook** Cellulitis, Congestie, Lymfoedeem, Oedeem, adertlijk-/veneus-) 15, 27, 55, 57  
Weerstand, zwakke- **zie** Immunititeit, zwakke-  
Wilszwakte (**zie ook** Vermoeidheid, mentale-) 34

Winderigheid 9, 10, 11, 15, 21, 25, 28, 29, 31, 33, 34, 42, 43, 45, 65, 69, 72  
Windpokken (**zie ook** Immuniteit, zwakke-, Gordelroos) 16, 22, 29, 36, 50, 52  
Witte vloed (**zie ook** Candidiase, vaginale-, Vaginitis) 22, 24, 30, 36, 46, 52, 56, 57, 59, 60, 64, 67, 73  
Woede, Kwaadheid 11, 29, 35, 38, 40, 50, 61, 71  
Wonden 11, 13, 16, 19, 26, 28, 29, 34, 35, 36, 37, 38, 41, 43, 46, 48, 52, 53, 57, 58, 59, 63, 64, 65, 68  
• elektrocoagulatie- 46, 64  
• geïnfecteerde-/ besmette- 19, 28, 29, 34, 36, 41, 43, 46, 57, 63, 64, 65  
• bloedende (**zie ook** Blauwe plekken) 53, 63  
• schaafwonden 69  
Wondgenezing, moeilijke- (**zie ook** Wonden en Wonden, geïnfecteerde-) 16, 28, 29, 34, 36, 41, 46, 53, 57, 63  
Wormen **zie** Parasieten, darm-  
Wratten (**zie ook** Condylomata/Vijgwrat) 12, 30, 34, 52, 64, 65

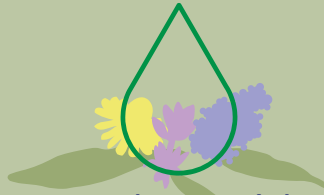
## Z

Zelfvertrouwen, gebrek aan- 45  
Zenuwachtigheid 9, 10, 11, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 26, 29, 31, 35, 36, 38, 39, 40, 42, 48, 52, 53, 58, 60, 61, 62, 65, 68, 71, 73  
Zenuwpijn, Zenuwontsteking (**zie ook** Artritis) 9, 22, 29, 34, 36, 37, 50, 53, 57, 63, 70, 72  
Zona (**zie ook** Gordelroos) 19, 41  
Zonnebrand, zonnesteek (**zie ook** Brandwonden, huid) 33, 35, 36, 38, 41, 53, 69  
Zwakte (**zie ook** Vermoeidheid, Uitputting) 23, 24, 25, 44, 47, 50, 55, 69  
Zware benen (**zie ook** Spataderen) 9, 14, 15, 17, 44, 46, 49, 50, 55, 58, 60, 63  
Zwelling **zie** Congestie  
Zweren  
• huid- (**zie ook** Abces, huid-, Wonden, geïnfecteerde-) 19, 28, 29, 34, 36, 43, 64, 68  
• mond- (**zie ook** Aften) 43, 64  
• maag-en/of duodenum- 9, 10, 28, 29, 34, 40, 42, 46, 50, 53, 61  
• spatader-/adertlijke- (**zie ook** Wonden, geïnfecteerde) 34, 35, 36, 38, 42, 46, 57, 64



# AANTEKENINGEN





# De complete gids over **BIO ESSENTIËLE OLIËN**

UITGEGEVEN DOOR  
BV MANNAVITA, Zuidstraat 10, 8560 WEVELGEM

DRUK  
Drukkerij Oranje, Walgoedstraat 1, 9140 TEMSE

## **ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN**

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotocopie of op enige andere wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Verkoops prijs incl. BTW: 4,90 €

ISBN : 9789082692211



9 789082 692211

