

Aromatherapie

Massage De meest weldadige manier om aromatherapie te gebruiken is tijdens een massage. Enkele druppels etherische olie worden toegevoegd aan de massageolie voor meer effect en ondersteuning.

Baden Je kunt aan neutrale badolie 4 tot 8 druppels etherische olie naar keuze toevoegen. Vul het bad met water, voeg de badolie toe en roer in het water om de olie goed te verspreiden, want olie lost niet op in water. Er bestaan natuurlijk ook badoliën waar reeds een selectie van etherische oliën zijn aan toegevoegd. Weleda is een goed merk, die uitsluitend natuurlijke ingrediënten toepast.

Inhaleren en gezichtsstoombaden Het is heerlijk om een bad te nemen waar etherische oliën zijn aan toe gevoegd, maar door het nemen van een gezichtsstoombad is de werking van de etherische olie nog groter. Stoominhalatie met etherische oliën is zeker aangewezen bij verkoudheden, keelpijn en hoesten.

Verstuivers Door etherische oliën in een ruimte te verdampen, kan je een kamer heerlijk parfumeren. Je kan op die manier slechte geuren verdrijven, de lucht zuiveren of gewoon een ontspannen sfeer creëren. Je kan hiervoor een elektrische aromaverstuiver gebruiken. Deze heeft als voordeel dat je niet moet stuntelen met kaarsen en de olie wordt niet verwarmd (de kwaliteit blijft bewaard).

Parfum voor reinigingsproducten en linnengoed Leg eens een met etherische olie geparfumeerd zakdoek in je linnenkast. Op die manier gaat je bedlinnen subtiel geuren. Als je een paar druppels etherische olie op een watje doet en dit in de stofzuigerzak plaats, dan zal de kamer heerlijk geuren na het stofzuigen.

Kompressen Doe maximaal 6 druppels etherische olie in een kom water. Roer en leg een washandje er in om de olielaag op te nemen. Wring het uit en leg gedurende een kwartiertje op de pijnlijke plek.
Gebruik warm water (warm kompres) bij rugpijn of buikpijn.
Gebruik koud water (koude kompres) bij hoofdpijn, opgezette gewrichten en kneuzingen.

Toepassingen van aromatherapie

Tips om kleine kwaaltjes te behandelen met aromatherapie.

Gebruik voor kinderen tussen 3 en 12 jaar telkens de helft van de aanbevolen druppels etherische olie.

Hoodpijn - migraine

Maak een koud kompres met lavendel en pepermunt. Leg het kompres op het voorhoofd en ga in een donkere, rustige kamer liggen tot de hoofdpijn wegzakt. Vervang het kompres als het de lichaamstemperatuur aanneemt.

Oorpijn

Plaats een warm kompres met lavendel en kamille op het oor. Ga in een rustige kamer liggen tot de pijn wegzakt. Vervang het kompres wanneer het is afgekoeld.

Tandpijn

Bij tandpijn moet je steeds een tandarts raadplegen, maar volgende tips kunnen de pijn verlichten in afwachting van het tandartsbezoek. Doe een druppeltje kruidnagel op een watje en leg dit tegen de aangetaste tand. Kruidnagel werkt pijnstillend en disinficerend. Maak een warm kompres met 4 druppels kamille en leg dit tegen je gezicht op de plaats van de pijnlijke tand.

Verkoudheid

Stomen met lavendel, eucalyptus en tea tree. Je kan deze oliën ook in bad gebruiken. Je kan 's nachts lavendel verstuiven in de slaapkamer, overdag kan je rozemarijn in de verstuiver doen. Doe 1 druppel eucalyptus of 1 druppel pepermunt samen met 1 druppel rozemarijn op een zakdoek en ruik eraan om je neus vrij te maken.

Griep

Als je een griep voelt opkomen, neem dan een heet bad met 3 druppels tea tree en 3 druppels bergamotolie om je weerstand te verhogen. Doe dit elke avond, neem zoveel mogelijk rust en drink voldoende, vooral kruidenthee. Verdamp in de slaapkamer een mengsel van tea tree en eucalyptus om de lucht te zuiveren.

Hoest

Stoom maximaal 5 keer per dag met tea tree, eucalyptus, bergamot of tijm. Of voeg 4 druppels tea tree, 4 druppels eucalyptus en 2 druppels pepermint toe aan 20 ml zoete amandelolie. Wrijf elke ochtend en avond de borst in met dit mengsel.

Hooikoorts

Doe bij de eerste symptomen van hooikoorts 2 druppels kamille, 2 druppels lavendel of 2 druppels pepermint op een zakdoek en ruik er aan. Als dit niet voldoende is, kan je stomen met deze oliën. Blijf zoveel mogelijk binnen, hou de ramen dicht en leg een ijskoud kompres met rozenwater over je neus en ogen.

Misselijkheid

Doe 2 druppels pepermint op een zakdoek en ruik er aan.

Indigestie

Masseer de buik met 5 ml zoete amandelolie waaraan je 2 druppels lavendel, 2 druppels kamille of 2 druppels marjolein hebt toegevoegd.

Winderigheid - krampen

Masseer de buik met 5 ml zoete amandelolie waaraan je 2 druppels basilicum, 2 druppels marjolein, 2 druppels pepermint of 2 druppels rozemarijn toegevoegd hebt. Bij baby's en kinderen gebruik je 1 druppel kamille of 1 druppel lavendel in 20 ml zoete amandelolie. Wrijf hiermee het buikje van je kind zachtjes in.

Verstuiking

Leg 2 keer per dag een ijskoud kompres met lavendel en pepermint op het gewricht om de zwelling te verminderen.

Spier en gewrichtspijn

Op het rode en gezwollen gewricht breng je 20 ml basisolie met 5 druppels kamille en 5 druppels lavendel, aan. Licht masseren, daarna laten intrekken in de huid.

Kneuzingen

Leg een koud kompres met 3 druppels lavendel op de kneuzing om de pijn te verzachten. Daarna kan je het zachtjes masseren met een mengsel van 5 ml calendula-olie met 3 druppels lavendel.

Psoriasis

Smeer de schilferende plekken in met een mengsel van 3 druppels neroli, 7 druppels wierook in 20 ml teunisbloemolie.

Eczeem

Doe 5 druppels kamille in 50 ml teunisbloemolie en breng dit aan op de aangetaste huid voor het slapengaan.

Zonnebrand

Voeg 4 druppels kamille en 6 druppels lavendel toe aan 20 ml zoete amandelolie en wrijf de pijnlijke huid heel zachtjes in met dit mengsels.

Snijwonden

Doe 5 druppels tea tree in een kom warm water. Dep de wond hier voorzichtig mee tot al het vuil uit de wond verwijderd is. Doe daarna pure lavendel rechtstreeks op de schoongemaakte wond. Als er een pleister op de wond moet, doe daar dan ook een paar druppels lavendel op.

Insectenbeten

Breng 2 druppels tea tree rechtstreeks op de insectenbeet aan. Als de insectenbeet opgezwollen is, gebruik dan een koud kompres met lavendel.

Steenpuisten

Breng 2 keer per dag een warm kompres met 3 druppels bergamot en 3 druppels lavendel aan op de steenpuist.

Blaasontsteking

Neem 2 keer per dag een bad met 3 druppels tea tree en 3 druppels sandelhout. Drink veel water en kamillethee.