

# GEBRUIK VAN ETHERISCHE OLIE

Gebruik van etherische olie in het dagelijks leven is zeer heilzaam voor lichaam en geest.

*Maar je moet wel een aantal regels in acht houden!*



Etherische olie

## De voordelen van juist gebruik van etherische olie:

- Etherische olie bevat de regeneratieve, zuurstof verrijkende en immuun versterkende eigenschappen van planten.
- Ze kunnen binnen 20 minuten invloed hebben op elke cel van het lichaam en gemetaboliseerd worden, zoals andere voedingsstoffen.
- Het zijn zeer krachtige antioxidanten.
- Ze zijn antibacterieel, antikanker, antischimmel en ontstekingsremmend.
- Ze ontgiften de cellen en het bloed in het lichaam.
- Essentiële oliën kunnen effectief ondersteunen bij behandeling van de ziektes Alzheimer, Lou Gehrig, Parkinson en Multiple Sclerose.
- Ze zijn aromatisch; indien ze verspreid worden in de ruimte zorgen ze voor luchtzuivering.
- Ze bevorderen emotionele, lichamelijke en geestelijke genezing.

## Als je met etherische oliën aan de slag gaat hou dan de volgende regels goed in acht:

- Gebruik alleen zuivere producten van goede kwaliteit.
- Goedkope oliën zijn vaak vermengd met een goedkopere, vaak synthetische, producten.
- Koop geen producten die in doorzichtige flesjes wordt aangeboden maar olie in een bruin of blauw flesje, deze filteren het zonlicht waardoor de olie zijn kwaliteit behoudt.
- Niet alle oliën zijn voor iedereen geschikt, dus bij onvoldoende kennis: raadpleeg een expert.

## Etherische olie kan op de volgende manieren gebruikt worden:

- **Direct inhaleren:** inhaleer de olie direct uit de fles.
- **Diffusie:** gebruik een speciale Essential Oil Diffuser om de olie via vaporisatie in de lucht te verspreiden.
- **Luchtbevochtiger:** Vul een luchtbevochtiger met water en plaats een tissue of doekje met een paar druppels olie voor de uitgang van de luchtbevochtiger.

- **Verdampen/stomen:** doe een paar druppels olie in een kom heet water, dek uw hoofd en de kom af met een handdoek en adem diep en langzaam in.
- **Plaatselijk gebruik:** etherische olie kan direct op de kruin van het hoofd worden aangebracht worden, op de slapen, achter de oren, over belangrijke organen, op de voeten en vele andere locaties. Eventueel dienen de oliën eerst verdund te worden voor gebruik.
- **Massage:** etherische oliën kunnen gebruikt worden voor, tijdens en na een therapeutische massage.
- **Toevoegen aan het badwater:** etherische olie heeft de eigenschap om als een filmlaagje op het badwater te blijven drijven, vermeng daarom eerst de olie met een scheutje melk of een lepel natuurlijk zee of himalaya zout. 4 tot 6 druppels olie is voldoende om de badkamer een heerlijke geur te geven en naar gelang van de gekozen olie een verfrissende, kalmerende of rustgevende invloed te verkrijgen op het lichaam.
- **Parfum:** dank zij haar natuurlijke, aardse en exotische aroma's zijn ze zeer geschikt om als parfum gedragen te worden.

### Voor het lichaam

Plaatselijk aangebracht hebben ze vele voordelen voor het lichaam, inclusief huidverzorging, gezonde spijsvertering, vermoeide spieren, betere ademhaling, gevoelige gewrichten en andere lichamelijke ongemakken.

### Voor geest en emoties

Ondersteun mentale helderheid en emoties en zorg voor geestelijke ontspanning met gebruik van etherische olie. De volgende etherische oliën kunnen gedragen worden of verneveld om stress te verminderen, energie, motivatie, vergeving, moed, beter humeur, angst, libido en ontspanning.

### Etherische olie voor thuis

Ze kunnen voor vele doeleinden in huis gebruikt worden zoals gebruik van etherische olie bij aromatherapie, reiniging, luchtzuivering, geur, koken, dierverzorging en eerste hulp.

