

Waar komt etherische olie vandaan?

Etherische oliën worden gewonnen uit allerlei delen van een plant: wortels, bast, bladeren, bloemen of stengels.

De olie (ook wel essence genoemd) wordt via ingewikkelde processen uit de plant verkregen.

Om een paar druppels pure etherische olie te krijgen, zijn ongelooflijke hoeveelheden bloemen nodig. Voor bijvoorbeeld één liter oranjebloesemolie is duizend kilo bloesem nodig. Met acht miljoen bloemen maak je één liter jasmijnolie, en uit dertig rozen haal je slechts één druppel rozenolie.

Onderstaande geuren hebben een effect op je lichaam:

Eucalyptus: prima bij griep, hoest en verstopte voorhoofdsholten

Jeneverbes: voorkomt het vasthouden van vocht en helpt bij blaasontstekingen.

Lavendel: tegen huidaandoeningen zoals acné, zonnebrand en brandwonden. Ook prima als je last hebt van slapeloosheid.

Marjolein: helpt bij vermoeide spieren en bij menstruatiepijn.

Mirre: tegen afters

Neroli (sinaasappelboesem): is een goed slaapmiddel, en verlicht maag- en darmstoornissen.

Pepermunt: tegen misselijkheid. Zorgt ervoor dat je weer fris en helder kunt denken.

Rozemarijn: brengt verlichting bij spierpijn en helpt bij griep en verkoudheid.

Scharlei: een goede pijnstiller, helpt bij menstruatiepijn.

De volgende geuren hebben een uitwerking op je geest:

Basilicum: verfrist het hoofd, je kunt beter nadenken en bent helder en sterk.

Bergamot: geeft nieuwe energie

Jasmijn: helpt tegen depressiviteit en somberheid

Kamille: kalmeert en helpt als je gestresst bent

Lavendel: heeft een kalmerend effect, je wordt er rustiger en ontspannen van

Roos: helpt bij emoties als verdriet, jaloezie en onzekerheid

Rozemarijn: een prima opfrisser voor het geheugen

Scharlei: helpt emoties in de hand te houden, en kalmeert bij stress.

Ylang-Ylang: verdrijft somberheid en de zoete geur is verzachtend en sensueel.



Hoe kun je etherische oliën gebruiken

Je kunt het gebruiken als luchtverfrisser door middel van een geurlampje. Je kunt ook een paar druppels op het tapijt of in het linnengoed sprenkelen.

De olie is ook te gebruiken als badolie. Laat eerst het bad vollopen en doe dan pas de olie in het water, anders is de geur al grotendeels vervluchtigd tijdens het vollopen van het bad. Omdat de olie niet in het water oplost kun je ook een paar druppels mengen met ongeparfumeerde zeep, en dit vervolgens in het bad doen.