

Hoe kunnen essentiële oliën gebruikt worden?

Essentiële oliën kunnen vermengd worden met een neutrale massageolie, badolie, douchegel, bodymilk of met Dode Zeezout van Volatile.

Let op: essentiële oliën zijn zeer geconcentreerd. Enkele druppels zijn vaak meer dan voldoende. Verder kunnen de geurige essentiële oliën verdampt worden in een aromalampje of met behulp van een aromasteentje. En ze kunnen geïnhaleerd worden of verwerkt worden in aromatische stoombaden, baden, voetenbaden of kompressen.

Toepassingen Vapazone bij huidverzorging

Een vapazone is een apparaat dat gebruikt wordt in de cosmetische huidverzorging. In een ketel wordt water verhit tot het kookpunt. De warme stoom komt via een sproeikop naar buiten waarna deze als damp over het gezicht verneveld wordt. In de sproeikop kan een viltring geplaatst worden waarop etherische oliën gedruppeld kunnen worden. Het doel van een vapazone is stimulering van doorbloeding van de huid en het opengaan van de huidporiën waardoor onzuiverheden beter verwijderd kunnen worden. Oliën die geschikt zijn voor gebruik in de vapazone en door veel mensen als prettige geur worden ervaren zijn: lavendel, rozenhout en kamille. Deze oliën wel afzonderlijk van elkaar gebruiken. De aromamengsels zijn minder geschikt om in de vapazone te gebruiken.

Verdampen.

Alle essentiële oliën zijn antiseptisch en verdampen gemakkelijk. Het is daarom een prettige manier om een aangename geur en sfeer te creëren in uw woonhuis of werkruimte. Doe wat water in het reservoir van een aromalampje en voeg daar een paar druppels (maximaal 6) essentiële olie aan toe. Steek het waxinelichtje in het aromalampje aan en al snel begint de olie te verdampen. Voor kleine ruimten kan ook een aromasteentje gebruikt worden.

Stomen en inhaleren

Stomen is een heel effectieve manier om essentiële oliën te gebruiken. Voeg 2 tot 4 druppels essentiële olie toe aan een schaal met heet water. Houdt uw hoofd onder een handdoek boven de schaal zolang als nodig is. Twee druppels essentiële olie op uw hoofdkussen of op een zakdoek kunnen wonderen doen.

Baden

Gebruik nooit onverdunde essentiële oliën in het bad, maar vermeng ze met een neutrale badolie. Vermeng ca. 10 ml badolie met 4 tot 6 druppels essentiële olie. Het warme badwater bevordert de opname van de essentiële oliën door de huid. Een bad van ca. 15 minuten garandeert een optimale werking van de essentiële oliën. Ook een verzorgend voetbad behoort tot de mogelijkheden. Gebruik daarvoor 2 druppels essentiële olie met 2 eetlepels dode zeezout of 5 ml neutrale badolie.

Massage

Meng 2 tot 6 druppels essentiële olie in 10 ml neutrale basisolie. Voor kinderen, ouderen en tijdens de zwangerschap wordt maximaal 1 druppel essentiële olie per 10 ml basisolie aangeraden. Kompressen Vul een schaal met warm of koud water en voeg daar 4 tot 6 druppels essentiële olie aan toe. Doordrenk een handdoek met dit water en leg het koude of warme kompres op de te behandelen plek. Een koud kompres met lavendel en Roomse kamille heeft bijvoorbeeld een heerlijk verkoelende werking bij een verzwikte enkel. Bij buikpijn is een warm kompres met lavendel, marjolein en Roomse kamille aan te raden.

Bewaren

Bewaar essentiële oliën buiten bereik van kinderen en huisdieren. Ze zijn ontvlambaar en mogen dus niet bewaard of gebruikt worden in de buurt van open vuur. Pas op met gepolijste oppervlakken, de olie kan deze aantasten. Eventueel gemorste druppels onmiddellijk verwijderen.

neer zij worden blootgesteld aan warmte, licht en zuurstof en dienen dus goed afgesloten, koel en donker te worden bewaard.

Essentiële oliën kunnen, als het flesje goed is dichtgedraaid, enkele jaren bewaard worden. Daarna neemt de kwaliteit langzaam af. De citrusoliën vormen een uitzondering op deze regel: zij dienen na opening binnen 1 jaar gebruikt te worden. Andere essentiële oliën daarentegen, zoals o.a. sandelhout, patchouli en vetiver kunnen na het openen jaren bewaard worden zonder in kwaliteit te verminderen.

Veiligheidsvoorschriften

Met uitzondering van tea tree en lavendel mogen essentiële oliën niet puur op de huid worden aangebracht. Mocht een essentiële olie per ongeluk in de ogen zijn terechtgekomen of levert een essentiële olie irritatie op, breng dan direct een vette plantenzie olie op de plek aan. Bij abusievelijk inwendig gebruik ook direct enkele slokken vette plantenzie olie drinken. Essentiële oliën lossen namelijk het beste op in een koudgeperste basisolie, bijvoorbeeld olijfolie of zonnebloemolie. Bovendien werken deze oliën direct verzachtend. Daarna direct een arts waarschuwen!

Tips voor gebruik

- In de auto, enkele druppels Automix in het ventilatiesysteem of op het aromasteentje doseren t.b.v. een prettige sfeer en het werkt concentratie verhogend.
- Enkele druppels (bij voorkeur lemongrass) in de schoenen neemt de onaangename geur weg die transpirerende voeten er achterlieten.
- Een minimale hoeveelheid essentiële olie op het filter van uw stofzuiger zorgt voor een aangename zuivere lucht tijdens en na het zuigen.
- Na het bijvullen van de vochtverdamper aan uw verwarming, enkele druppels van uw favoriete essentiële olie toevoegen.
- Uw wasgoed komt geurend uit de droger, wanneer u enkele druppels essentiële olie op een doekje laat mee drogen.