

## INHOUD

## Bladzijde

|  |    |
|--|----|
| Wat zijn etherische oliën? .....       | 2  |
| Spirituele aromatherapie .....         | 4  |
| Het gebruik van etherische oliën ..... | 7  |
| Voorzorgen .....                       | 9  |
| Werkboek .....                         | 10 |
| Koudgeperste oliën .....               | 70 |
| Tonics .....                           | 72 |
| Voetverzorging .....                   | 74 |
| Nagelverzorging .....                  | 75 |
| Synergieën .....                       | 76 |
| Massage Samenstellingen .....          | 77 |
| Atmosfeer Samenstellingen .....        | 78 |
| Bad Samenstellingen .....              | 79 |
| Maskers Samenstellingen .....          | 81 |
| Hydrolaten .....                       | 84 |
| Ogenhydrolaten .....                   | 85 |
| Dieren .....                           | 86 |
| Kruidenthee .....                      | 87 |
| Van A tot Z .....                      | 88 |

## WAT ZIJN ETHERISCHE OLIËN?

Al sinds de oudheid zijn de heilzame krachten van etherische oliën bekend. De Chinezen pasten reeds 2000 jaar voor Christus etherische oliën toe bij hun beroemde geneeswijze. Ook de Egyptenaren, Grieken en Romeinen maakten dankbaar gebruik van de werking van deze oliën.

De afgelopen jaren is de traditionele aromatherapie op grotere schaal bestudeerd, beschreven en meer beoefend dan ooit tevoren. Dankzij recente en nog lopende research beschikken wij nu over een schat aan kennis over de fysieke eigenschappen en de werking van e.o., zoals hun chemische samenstelling, hun werking tegen bepaalde bacteriën en virussen, hun uitwerking op verschillende organen in het lichaam, de wijze waarop zij in de bloedbaan doordringen, het mechanisme van de reuk en zelfs een beetje over hun uitwerking op de hersenen. Er worden nieuwe oliën ontdekt en geïntroduceerd. Persoonlijke ervaringen en zelf experimenteren met e.o. is eigenlijk de beste manier.

E.o. zijn stoffen in bepaalde planten, die vluchtig zijn. Deze oliën ruiken sterk. In de planten zijn de oliën te vinden in cellen of gangen of in klierweefsels. Soms komen ze alleen te voorschijn bij kneuzingen van de plantendelen, of door drogen of door stoomdistillatie (het plantenmateriaal wordt in een vat gedaan waar stoom doorheen wordt gevoerd). De oliën worden verdampt, samen met water en andere stoffen. Het distillaat wordt gekoeld en de oliën die niet in water oplosbaar zijn kunnen dan gemakkelijk van het water worden gescheiden. Een andere methode is het persen van de schil. Vroeger werd de schil handmatig, tegenwoordig mechanisch geperst. Tijdens het winningproces blijven de natuurlijke samenstelling en de werking van de olie behouden. In een bepaalde olie werden meer dan 50 samenstellende stoffen gevonden. Voor het verkrijgen van de meeste oliën zijn vele kilo's planten nodig om enkele druppels te winnen.

Etherische oliën komen in de natuur maar in geringe hoeveelheden voor. Ze moeten met de grootste zorgvuldigheid worden gewonnen en alleen zuivere natuurlijke "olie" werkt. De oliën zijn vaak zeer kostbaar, maar gelukkig zijn ze zeer zuinig in gebruik. Goedkope etherische oliën zijn vaak onzuiver: ze kunnen chemische stoffen bevatten en zelfs synthetische geurstoffen. Voor een halve liter rozenolie zijn meer dan 900 kg. rozenblaadjes nodig, 100 kg. Tijm levert ongeveer 80 tot 120 gram olie op, 100 kg. Geranium levert 100 tot 130 gram olie op. Er zijn 3000 citroenen nodig om 1 liter olie te krijgen en 350 kg. Lemongrass om 20 ml. e.o. te krijgen.

Door de hoge concentratie is e.o. doeltreffender dan vele liters kruidenthee.

- ◇ Ze bevorderen de celvernieuwing en daarmee de huidvernieuwing en het genezingsproces van huidverwondingen.
  - ◇ Ze vernietigen allerlei gifstoffen, bijv. het gif van wespen of muggensteken.
  - ◇ Ze voorkomen of genezen ontstekingen.
  - ◇ Ze verlichten hoest door het oplossen van slijm.
  - ◇ Ze zijn urinedrijvend, krampstillend.
  - ◇ Ze zijn versterkend (maag, darm, lever en gal).
  - ◇ Ze bestrijden de oorzaken van gisting in de darm, bacteriën en virussen.
- In een kleine hoeveelheid bevordert het een goede doorbloeding.
  - In grote hoeveelheden kunnen ze echter blaren of overgevoeligheid doen ontstaan.

Etherische oliën hebben nog geen 15 minuten nodig om lichaam, geest en ziel als totaliteit te beïnvloeden. Bij inwendig gebruik komt de olie via de darmen in de bloedsomloop, de lymfevaten, de organen en de klieren terecht. Bij uitwendig gebruik komt de olie via massage of kompressen de huid binnen om diep door te dringen in de organen en in het bloed, zonder dat ze moet worden ingenomen via de mond en maag.

Van sommige oliën zijn de bestanddelen al een half uur na gebruik in de urine te vinden.

De geur van de oliën alleen al kan een heilzaam effect hebben op de geest en daardoor op het lichaam. Inhaleren van de oliën heeft ook een effect op het lichaam, omdat een deel van de oliën via de longen wordt geabsorbeerd en daardoor in de bloedbaan terechtkomt. Het heeft dus invloed op het hele organisme.

Je kunt de oliën verstuiven, verdampen of verbranden, hierbij verspreiden ze niet alleen een heerlijke geur, maar ze geven ook zgn. "negatieve ionen" af. Daardoor wordt de lucht op een actieve manier gezuiverd en draagt zo bij tot een gezond leefklimaat. Etherische oliën zijn dus uitermate geschikt om de lucht te desinfecteren, binnen ongeveer een half uur is het aantal bacillen verminderd. Bergamot en Tijm bijv. ontsmetten razendsnel de omgevingslucht. Eucalyptus 2% in een plantenspray zal 70% van de stafylokokken in de lucht doden.

De oliën hebben een diepe werking op het fysieke lichaam maar ook op het etherische lichaam: 1 druppel olie uitgesmeerd over het hele lichaam kan in de aura al veranderingen teweegbrengen. Dit doet men tegenwoordig met de Kirlian-fotografie.

De oliën zijn beter oplosbaar in alcohol, wijn, azijn en olie dan in water.

Etherische oliën mogen nooit met baby- of mineralenolie worden aangebracht, daar deze soorten oliën niet worden opgenomen in de huid.

Huidverzorging met etherische oliën komt de laatste tijd steeds meer onder de aandacht en het gebruik van chemische stoffen wordt steeds vaker afgewezen: geen kleurstoffen, geen conserveringsmiddelen, alles puur natuur! En u bepaalt wat erin gaat, zodat u het zelf onder controle hebt.

Etherische oliën zijn te gebruiken in baden, massages, maskers en pakkingen.

Etherische oliën zijn vluchtige oliën, ze oxideren bij aanraking met zuurstof. Na gebruik moet het flesje dan ook goed gesloten worden.

Etherische oliën moeten koel bewaard worden daar warmte de vluchtigheid doet toenemen. Licht is ook nadelig voor de kwaliteit van de etherische oliën, daarom worden ze in donkere flesjes geleverd.

Er kan gesteld worden dat de levenskracht van de plant opgeborgen zit in de olie, het is een drager van het licht of schenker van leven.

## **Spirituele aromatherapie of subtiele aromatherapie**

We denken hierbij op de eerste plaats aan niet-fysieke toepassingen van etherische oliën. Het etherische lichaam omhult het tastbare lichaam (1 tot 1,5 cm). Voor het etherische lichaam ligt een ander veld, dat een aantal centimeters verder reikt, het zgn. astrale lichaam (25-30 cm).

Het subtiele lichaam heeft een vorm, maar je kunt je hand er doorheen steken, het heeft geen dichtheid.

Het fysieke lichaam heeft een duidelijke bepaalde vorm en dichtheid.

Bij spirituele aromatherapie worden de oliën gebruikt om invloed uit te oefenen op het etherische lichaam, de geest en ook op de ziel. Er wordt meer een beroep gedaan op de subtiele, energetische ofwel de trillingseigenschappen van etherische oliën dan op hun fysieke eigenschappen.

Spirituele aromatherapie kan worden omschreven als een vorm van trillingstherapie. Het probeert weer het oude trillingspatroon te herstellen, waardoor de gezondheid wordt hersteld. Het stoffelijke lichaam heeft op zichzelf een stralend energieveld.

Levende wezens hebben een biologisch energieveld, het veld kan door magneten worden gewijzigd. Een aanhoudende chaos in het bioveld (levenskracht) is de ware ziektebron.

Wanneer een bepaalde deel van het lichaam constant lijdt onder een tekort aan energie en een ander deel voortdurend een overmaat aan energie heeft, dan zal op den duur in het stoffelijke lichaam een of andere abnormaliteit tot ontwikkeling komen (psychosomatische ziekten).

Door bestralingstherapieën, operatieve ingrijpen of medicijnen beïnvloeden zij de trillingen van de cellen om zo een verstoord bewegingspatroon te hervormen in een harmonisch patroon. Zij beïnvloeden de trillingen van de cellen, veranderingen treden op en er ontstaat een geheel andere trilling.

Het kan als hulp bij meditatie, visualisatie en andere transformerende technieken gebruikt worden.

De etherische oliën kunnen op verschillende manieren worden gebruikt in combinatie met massage, ter behandeling van allerlei lichamelijke kwalen (dit is wel de belangrijkste toepassing bij de traditionele aromatherapie).

Ze hebben een zeer effectieve uitwerking op het lichaam. Het kan zowel bij een fysieke therapie als in een niet fysieke niveau een diepgaande en heilzame invloed hebben. Na een spirituele massage krijgt men meestal een gevoel van opluchting of een bevrijding van angst.

Bij een subtiele aromatherapie mag men het lichaam van de persoon absoluut niet aanraken. Voor sommige toepassingen van etherische oliën is hulp van een therapeut helemaal niet nodig, bijv. bij gebruik van de oliën in een aromalampje of als hulp bij meditatie of in rituele baden.

Als echte subtiele aromatherapie kan worden beschouwd het gebruik van e.o. bij auramassage, chakrabalancering, genezen op afstand, genezing van de aarde, meditatie, rituele en godsdienstige plechtigheden en ter bevordering van persoonlijke groei, zowel op het niveau van de persoonlijkheid als op spirituele groei.

Voor een subtiele aromatherapie moeten de oliën op een geheel andere manier worden gebruikt.

Een verdunning van 1 tot 2% is ruim beneden de concentratie die de meeste deskundigen noodzakelijk achten voor het bereiken van enig fysiek effect.

Er zijn gaten in de aura waardoor er energie weglekt en de gebruiker met een gevoel van uitputting achterblijft.

De aura en het lichaam zijn met elkaar verweven. Door negatieve energieën en beschadigingen aan de huid, kunnen allerlei kwalijke invloeden de aura binnendringen:

- het kan wegvloeien of toestromen
- gebrek aan energie
- auramassage
- door de geschikte olie te kiezen, kunnen wij de aura kalmeren, reinigen, desinfecteren of genezen.

Bij spirituele aromatherapie bestaan er geen goede of slechte methoden, zolang je handelt in oprechtheid.

Negatief denken, brengt negatieve energie voort. Dit kan ziekte en ongemak veroorzaken. Omgekeerd brengt positief denken harmonische energie voort.

Chakra - aura = bio-energetische centrales van onze lichaam, energiecentrales.

De etherische oliën hebben ook een groot en sterk energetisch veld, 1 druppel etherische olie uitgesmeerd over het hele lichaam kan in de aura al veranderingen teweegbrengen. Tegenwoordig gebeurt dit met de Kirlian-fotografie.

De magnetische kracht of trilling is een zenuwkracht.

Magnetisme is een kracht die zich onder invloed van de wil ontwikkelt en door dezelfde wil wordt gebruikt (levensmagnetisme). De mens beschikt over deze trillingskracht, of magnetisme (je kan niet telefoneren met een draad waar geen elektrische stroom doorheen gaat).

De één streeft naar macht

Winning van achting of dank

Vervoeren van de liefde

1<sup>ste</sup> chakra: Ceder, Kruidnagel, Patchouli, Sandelhout, Vetiver, Rozenhout, Mirre

Wortel/Overleving/Aardechakra= staartbeen

Een uitlaatpunt voor negatieve energie die ontladen dient te worden, organen die door angst verzwakken. Bevordert onze vitaliteit en gezondheid. De kracht is gelegen aan de ruggengraat, als de kracht te groot wordt, dan wordt ook de druk op onze ruggengraat te groot, dan krijgen wij rugpijnen (geklemd zenuw of ischias; te zware last van levensomstandigheden). Ook onderdrukte woede zet zich vast aan de ruggengraat (sterke emoties, negatieve gedachten). Dit centrum beheerst de adrenaline klieren die het hele lichaam activeren.

Open: problemen tot overleven

Gesloten: maakt zich niet zoveel zorgen over zijn leven.

2<sup>de</sup> chakra: Ylang-Ylang, Sandelhout

Geslachtchakra/Waterchakra= net boven het schaambeent 5de lendenwervel

Houdt verband met de seksuele organen, voortplantingsorganen, de spieren, evenwicht en beweging van het lichaam. Nieren, bijniere en heupen.

Begeren, jaloezie en lust.

3<sup>de</sup> chakra: Lavendel, Rozemarijn, Bergamot, Kaneel, Sinaasappel, Citroen, Peen

Buik/Navel/Vuurchakra= zonnevlecht centrum, 9de borstwervel, het gedeelte

rond de navel, het centrum dat gevoelens van persoonlijke zelfwaarde en vertrouwen uitdrukt. Maag, lever, galblaas, milt, alvleesklier.

Groen /geel.

- 4<sup>de</sup> chakra: Roos, Rozenhout, Sandelhout, Peen, Bergamot  
 Hart/Liefdescentrum/Luchtchakra= in het midden van de borst, emotionele energie: het richtpunt voor het kanalisering van genezend energie, het hart, de thymusklier en de bloedsomloop.  
 Goud- wit- roze- paars/groen.
- 5<sup>de</sup> chakra: Salie, Eucalyptus, Geranium, Lavandin, Lavendel, Petitgrain, Sandelhout  
 Keelchakra= 3de halswervel, 2 cm. boven het kuiltje, het centrum van etherische energie, het helderhorende centrum, de gewetensfunctie die verstand en gevoel tegen elkaar afweegt.  
 Schildklier, voor vitaal belang voor de stofwisseling, opwekking van energie, communicatiecentrum, heerst over de stem, de mond, tong, oren, longen en ademhalingswegen, niet kunnen uitdrukken.  
 Wit, zilver en allerlei tinten blauw.
- 6<sup>de</sup> chakra: Munt, Jasmijn, Kajeput, Eucalyptus, Niaoli, Pepermunt, Den, Scharlei, Rozemarijn, Lavendel  
 Voorhoofdchakra/derde oog: ligt iets boven tussen de wenkbrauwen, maakt het functioneren van de andere chakra's mogelijk. Hypofyse, ogen, hersenen, creatieve voorstellingen, helderziendheid en paranormale waarnemingen, het hoger voelen, intuïtie.  
 Tinten blauw, paars, indigo, wit, violet.
- 7<sup>de</sup> chakra: Olibanum (wierook), Laurier, Mirre, Sandelhout, Rozenhout  
 Kruinchakra/Kroonchakra/ zonne-energie= de plaats waar de fontanellen bijeenkomen, midden op de kruin, actief bij telepathisch genezen, het hoger denken, wijsheid.  
 Kan alle kleuren hebben: wit, violet, goud of een regenboog van kleuren.
- 8<sup>ste</sup> chakra: Licht boven het hoofd 40 tot 60 cm. en werkt samen met het derde oog en andere hogere chakra's, energie van de ziel, doordat er bijzonder veel energie door de 8<sup>ste</sup> chakra stroomt, vormt hij een goede bron van genezende energie, geen specifieke kleuren.

Oliën voor de lagere chakra's (mensen die niet geaard zijn):

Voeten: Patchouli en Vetiver

Knieën: Mirre

Handpalm: Roos en Lavendel

Lavendel, Vetiver, Kamille en Bergamot brengen alle chakra's in balans.

Kamille kan een te grote activiteit in een aura af remmen.

Verbindende oliën: Wierook, Vetiver, Rozenhout, Sandelhout

Genezingsessies: Palmarosa

## HET GEBRUIK VAN ETHERISCHE OLIËN (E.O.)

*De werking van een etherische olie kan worden vergroot door toevoeging van een andere olie, waardoor het totaal van de uitwerking groter is dan de som der delen.*

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>In- en uitwendig gebruik</b> | <p>Bij inwendig gebruik e.o. innemen met honingwater of suiker: los een theelepel honing of suiker op in een kopje lauw water of kruidenthee en voeg 2 à 4 druppels e.o. toe en drink dit 2 tot 3 maal daags.</p> <p>Voor inname mag er niet meer dan een totale hoeveelheid van 10 tot 12 druppels per dag etherische olie worden ingenomen.</p> <p>Kinderen altijd minder dan de helft van de dosis van volwassenen.</p> <p>Oliën innemen is niet noodzakelijkerwijs effectiever dan uitwendig gebruiken. Men kan ook één druppel e.o. op de pols, het voorhoofd en/of de slapen wrijven.</p> <p>Bij een gevoelige huid is het raadzaam 1 druppel van de aangegeven olie te gebruiken op de binnenkant van de elleboogholte. Indien na 48 u. geen irritaties optreden, kan het product volgens de gebruikelijke hoeveelheid worden aangewend.</p> <p>1 ml. olie is ca. 16 druppels.</p> |
| <b>Mineralenolie</b>            | <p>Etherische oliën mogen nooit met baby- of mineralenolie worden aangebracht. Deze oliën worden nl. niet opgenomen in de huid.</p>   |
| <b>Massageolie</b>              | <p>1 druppel op 2 ml. basisolie (eerste koude persing olie) of 25 druppels e.o. met 50 ml. basisolie.</p>   |
| <b>Voor het gelaat</b>          | <p>3 tot 5% e.o. of 20 druppels e.o. op 60 ml. basisolie of 1 druppel e.o. met een basisolie, dag- of nachtcrème.</p>   |
| <b>Inhalatie</b>                | <p>2 tot 4 druppels e.o. in een stoombad voor het gelaat.</p>   |
| <b>In bad</b>                   | <p>1 druppel e.o. in bad voor baby's.<br/>2 of 3 druppels e.o. voor een kleuter.<br/>5 tot 10 druppels e.o. voor een volwassene.</p> <p>Emulgeren met een eetlepel volle melk, room, honing, neutraalschuim (dit kan ook met shampoo), basisolie, klei of azijn, melkpoeder.</p> <p>De etherische oliën altijd als laatste in het badwater.</p>   |
| <b>Onder de douche</b>          | <p>Enkele druppels e.o. op een washandje of spons.</p>  |
| <b>Gorgelen</b>                 | <p>5 tot 6 druppels e.o. in een glas lauw water.</p>  |
| <b>Masker</b>                   | <p>1 tot 2 druppels e.o. in een masker.</p> <p>Een gezichtsmasker is op de eerste plaats voedend, stimuleert de plaatselijke bloedcirculatie en bevordert het transport van afvalstoffen.</p>   |
| <b>Gezichtsreiniger</b>         | <p>Hydrolaat of 1 ltr. mineraalwater en 2 druppels e.o., krachtig schudden voor gebruik.</p>  |

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Kompressen</b>       | Na een masker de poriën sluiten en verfrissen met o.a. Jeneverbes, Cipres of Bergamot, voor een erge droge huid Sandelhout.<br>2 tot 4 druppels e.o. op 500 ml. water.   |
| <b>In een spray</b>     | Om te parfumeren, lucht te verversen of insecten te verdrijven:<br>20 druppels e.o. op 200 ml. water (goed schudden), bij ziekte of epidemieën 2 x zoveel etherische olie,<br>of 30 druppels e.o., 10 ml. alcohol (wodka) met 500 ml. water.   |
| <b>Verdampen</b>        | Een paar druppels op een zakdoek of op de puntjes van de kussens, lakens etc.  |
| <b>Stoomstrijkijzer</b> | Enkele druppels toevoegen aan het water in een stoomstrijkijzer.   |
| <b>Deodorant</b>        | Als deodorant kan Lavendel, Teatree, Patchouli of Cipres aangebracht worden, 1 druppel onder de oksel of voet.   |
| <b>Na het ontharen</b>  | Verdooft en verzwakt de nagroei van nieuw haar.<br>Geranium, pepermint en kruidnagel.  |
| <b>Haarverzorging</b>   | 5 ml. e.o. in 200 ml. goede shampoo.<br>Als haarmasker 10 ml. e.o. op 100 ml. Amandelolie, met een watje op de hoofdhuid aanbrengen, daarna eerst met shampoo het haar goed inmasseren, dan met veel water uitspoelen.<br>Shampoo voor éénmalig gebruik: 3 tot 5 druppels etherische olie.   |
| <b>Conditioner</b>      | Voor dagelijks gebruik: 20 dr. Rozemarijn en 10 dr. Cederhout vermengen met 100 gr. Kokosolie  |
| <b>Voetbaden</b>        | 's Morgens en 's avonds gedurende 10 minuten met 10 druppels e.o. Klachten die met het hoofd te maken hebben, zoals hoofdpijn, migraine, verkoudheid en aangezichtspijnen.<br>Ook bij klachten m.b.t. de buik en de benen, zoals constipatie, menstruatieproblemen en spataderen.<br>Tegen vermoeidheid en spijsverteringsmoeilijkheden. |
| <b>Mondzweren</b>       | 3 Druppels (b.v. Mirre) op een eetlepel alcohol (dit kan met wodka of brandewijn) met een wattenstaafje deppen, of verdunnen met een half glas warm water.   |
| <b>Likdoorns</b>        | Citroen onverdund op de plek, overdag met een pleister, 's avonds bloot, kan afgewisseld worden met Teatree.   |
| <b>Zweetvoeten</b>      | Voetbad met een royale scheut appelazijn en/of 10 druppels Teatree. Teatree helpt ook bij voetschimmel en bij blaren.  |



## **VOORZORGEN VOOR GEBRUIK VAN ETHERISCHE OLIËN.**

Etherische oliën zijn een prachtig geschenk van de natuur. Zij vervangen echter nooit een arts.

Bij inwendige gebruik vooraf een geneeskundige raadplegen; etherische oliën mogen nooit zonder deskundig advies puur op de huid, in de ogen of op de slijmvliezen worden aangebracht.

Bij twijfel aan overgevoeligheid een klein beetje etherische oliën op de huid aan de binnenkant van de elleboog aanbrengen. Is er na 24 uur geen reactie opgetreden, dan is er hoogwaarschijnlijk geen overgevoeligheid te verwachten.

De etherische oliën nooit bij open vuur plaatsen.

Laat nooit flesjes met etherische olie binnen het bereik van kinderen staan, berg ze altijd goed op.

Als een kind door onoplettendheid een grote hoeveelheid etherische olie drinkt, neem dan meteen contact op met uw huisarts.

Als u per ongeluk etherische olie in uw oog krijgt, spoel dan niet met water, maar met een plantaardige olie. Neem de eerste de beste olie die u bij de hand hebt, deze zal de ontsteking onmiddellijk kalmeren

De flesjes etherische olie na gebruik direct sluiten en nooit op kunststof of gelakte ondergrond plaatsen.

Etherische oliën mogen in bad nooit zonder emulgator worden gebruikt.

- Anijs**
- \* Pimpinella anisum – Midden- en Zuid-Europa
  - \* e.o. vrucht - Plantenfamilie: schermbloemige
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* Zeer giftig in hoge dosis of bij gebruik op langere periode

#### **Toepassingen**

- \* Astma, zuivert tevens de longen
- \* Beklemming op de borst
- \* Slapeloosheid - nachtmerries
- \* Hartkloppingen
- \* Menstratiepijnen
- \* Stilt pijnen en krampen
- \* Versterkt de maag - maagkrampen en buikpijn
- \* Darmkrampen - gasophoping
- \* Hoest
- \* Migraine - hoofdpijn door algehele moeheid
- \* Kiespijn
- \* Duizelingen of nervositeit door een slechte spijsvertering
- \* Borstangina - valse
- \* Slechte adem, ontsmet mond en tanden
- \* Leverstoornissen - prikkelt de lever en zet de nieren aan
- \* Nierstenen
- \* Blessures
- \* Hik
- \* Verdrijft winden en slijmvorming en stopt de witte vloed
- \* Diarree bij kinderen
- \* Bevordert de productie van moedermelk

|  |
|--|
| Ontspannend<br>Opwekkend<br>Spijsverterings-<br>stoornissen<br>Maagversterkend<br>Kalmerend<br>Gasafdrijvend |
|--|

#### **Huidverzorging**

- \* Meng een eetlepel Amandelolie met 10 dr. Anijs en 5 dr. Mirre in een kommetje gedistilleerd water, wrijf je met deze olie in, voor een jeugdige uiterlijk.
- \* Acnéhuid
- \* Hoofdluis (verdund)

#### **Doseringen**

- \* Een beker melk waarin 1 druppel Anijsolie is toegevoegd biedt uitkomst aan kinderen die gespannen zijn of problemen hebben om in slaap te komen.
- \* Uwendig: voor inwrijvingen verdunnen

#### **Verdampen**

- \* Het verdampen en inhaleren van Anijsolie helpt bij ademhalingsklachten en heeft een zuiverende en rustgevende werking.

#### **Trillingskracht van Anijs**

- \* Bescherming, reiniging
- \* Een paar druppels op een kussen houdt alle nachtmerries buiten de deur.
- \* Toevoegen aan rituele baden

- Basilicum**
- \* Ocimum basilicum – Comoren-Madagaskar-Vietnam-Egypte
  - \* e.o. kruid
  - \* ook Baziëkruid of Koningskruid genoemd, Familie: Lamiaceae lipbloemigen
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* Bij veelvuldig gebruik heeft het een tegenovergestelde werking.
  - \* In het bad kan het bij mensen met een gevoelige huid irritatie veroorzaken

#### **Toepassingen**

- \* Chronische verkoudheid en hoestbuien, kinkhoest
- \* Duizelingen
- \* Slapeloosheid
- \* Constipatie (hardnekkige)
- \* Borstinfecties - borstenstuwing
- \* Koorts, infecties
- \* Tandvleesontsteking, mond- en keelontsteking
- \* Reukvermogen verhogend
- \* Spieren, gespannen en/of overbelast, verlamming
- \* Jicht
- \* Hoofdpijn- migraine
- \* Geestelijke vermoeidheid en angst (na Rozemarijn het beste om de hersenen te verhelderen), overspannen
- \* Misselijkheid (zwaar braken)
- \* Maagslijmvliesontsteking, indigestie
- \* Maag- en darmkrampen, darminfecties
- \* Menstruatie - onvoldoende

|   |
|---|
| Antidepressief<br>Opwekkend<br>Zenuwsterkend<br>Slijmoplossend<br>Spijsverteringsstoornissen<br>Vrolijkmakend<br>Ontspannend<br>Krampstillend<br>Ademhalingsstoornissen<br>Maagversterkend<br>Menstruatiebevorderend<br>Niesmiddel<br>Urineafdrijvend |
|---|

#### **Voor de huid altijd met mate gebruiken**

- \* Verstopte huid - gevoelige, vette huid - onderhuidse puistjes
- \* Wratten: aanstippen; Steenpuisten, trekt open
- \* Bezit een stimulerende werking op de huid.

#### **Mondhygiëne**

- \* Mondzweren: aanstippen
- \* Ontstoken tandvlees: als mondwater, 3 dr. e.o. in een glas warm water en gorgel 3 x daags

#### **Rustgevend**

- \* Voor nerveuze en gespannen mensen. Inwrijven met 20 dr. Basilicum met een draagolie (op de borst, nek, wervelkolom en solar plexus).
- \* Om kalm te worden, sprenkel 3 druppels Basilicum op een zakdoek en houd hem voor de neus. Maakt alert en kalm.
- \* In het badwater 15 druppels Basilicum, werkt rustgevend en verzorgt ook de huid.

#### **Doseringen**

- \* Bij slapeloosheid, migraine en overspannenheid, 3x3 druppels per dag op honingwater.
- \* Bij maagkrampen: 3x daags 2 dr. na iedere maaltijd
- \* Bij angst, stress en slapeloosheid: 2 dr. 's avonds voor het slapen gaan
- \* Inwendig: 3x daags 3 tot 4 druppels
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

#### **Dieren**

- \* Het haalt het gift uit de huid: steken door bijen en wespen, goed tegen insectenbeten, muggen

#### **Mengsels**

Den, Rozenhout, Pepermunt, Petitgrain en Verveine

#### **Trillingskracht van Basilicum**

Schept harmonie op diverse niveaus, de geur veroorzaakt sympathie tussen twee mensen  
 De olie van basilicum gebruiken wanneer u ruzie heeft met echtgenoot of echtgenote;  
 de olie moet de partner goed kunnen ruiken  
 Toegepast bij rituelen voor welvaart en voorspoed

- Bergamot** \* Citrus Bergamia Aurantium Reggio – Italië, Marokko, Ivoorkust en Azië  
 \* e.o. schil - Plantenfamilie: Rutacea, wijnruitfamilie  
 \* Winning: koude persing  
 Ziet uit als een miniatuur sinaasappel

### Toepassingen

- \* Adem, slechte
- \* Amandelontsteking
- \* Virussen (verkoudheden)-difteriebacil
- \* Blaasontsteking, sterk desinfecterend middel voor de urinewegen
- \* Urineleiderontsteking (voorkomt dat infectie zich uitbreidt naar de blaas)
- \* Bronchitis, infecties ademhalingswegen, keelpijn
- \* Koorts, wisselkoorts van malaria inbegrepen
- \* Darmkoliek, dikke darmontsteking, spijsverteringskrampen, indigestie
- \* Slapeloosheid, oververmoeidheid
- \* Depressies, neerslachtigheid, angsttoestanden
- \* Jeukstillend (o.a. vaginale ontsteking)
- \* Gordelroos, werkt verlichtend, dit wordt veroorzaakt door het Herpes Zoster virus, ook verantwoordelijk voor de waterpokken
- \* Koortsblaasjes
- \* Galstenen
- \* Misselijkheid
- \* Mondslimvliesontsteking
- \* Tandvleesontsteking
- \* Tongontsteking

Opwekkend  
 Verfrissend  
 Ontspannend  
 Desinfecterend  
 Slijmverdrijvend  
 Pijnstillend  
 Antiseptisch  
 Jeukstillend  
 Spijsverteringsproblemen  
 Wormafdrijvend  
 Maagversterkend

### Voor de huid

- \* Acnéhuid, open poriën en wondjes, koortsuitslag
- \* Jeugdpuistjes, gevoelige, vette huid en alle vormen van een ontstoken huid
- \* Psoriasis
- \* Effectieve deodorant

### Voor het haar

- \* Vette hoofdhuid

### Trillingskracht van Bergamot

- \* Negatieve energieën in huis  
 Alle chakra's  
 4<sup>de</sup> chakra - Hartchakra  
 3<sup>de</sup> chakra - Zonnevlecht (navelchakra). De frisse citroenachtige geur versterkt onze levensenergie.  
 Ze schenkt zelfvertrouwen en maakt ons zelfverzekerder.
- \* Verdriet: sluit hartchakra.
- \* Insmeren om boze geesten te weren. Maakt de hersenen ontvankelijker voor licht. De geur verkwikt de geest.
- \* Bevordert het geestelijk evenwicht, verzacht angst en verdriet en helpt tegen depressies.
- \* Doet geld circuleren

### Dieren

- \* Insectenverdrijver, wormen, schurft, darmparasieten
- \* Luizen: Bergamot, Eucalyptus, Geranium en Lavendel samen
- \* Bergamot is werkzaam tegen gonokokken, stafylokokken, tuberkelbacillen, meningokokken, vibrio, difteriebacillen en nog veel meer, kan samen met Eucalyptus

### Mengsels

- \* Lavendel, Geranium, Cipres, Citroen, Eucalyptus, Jasmijn, Jeneverbes, Lavendel, Mandarijn, Neroli, Patchouli, Kamille, Ylang-Ylang, Rozemarijn, Marjolein

### Doseringen

- \* Inwendig: 3x daags 1 à 3 druppels      Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

- Berk**
- \* Betula Lanta / alba – China, Noordelijke halfrond
  - \* e.o. schors - Plantenfamilie: Betulaceae (napjesdragende)

#### **Toepassingen**

- \* Urineren, moeilijk
- \* Bloedzuiverend bij eczeem
- \* Artritis (gewrichtspijn), jicht, stijve rug, spierpijn
- \* Reumatische ontstekingen en gezwellen
- \* Verwijdert urinezuren
- \* Verstuikingen
- \* Nierontsteking en het vormen van stenen in de nieren
- \* Vochofhopingen
- \* Hoge bloeddruk
- \* Klierontstekingen
- \* Verstopping van blaas en nieren
- \* Hoge cholesterolgehalte in bloed

|   |
|---|
| Bloedzuiverend<br>Urinedrijvend<br>Waterafdrijvend<br>Lymfeafdrijvend<br>Eetlustremmend |
|---|

#### **Voor de huid, voeten- en haren**

- \* Huidziekten, wonden, zwerende wonden, bloedzuiverend bij eczeem
- \* Cellulitis
- \* Anti-roos
- \* Kloven, barsten en eelt

#### **Trillingskracht van Berk**

- \* Zuivert het lichaam van afvalstoffen
- \* Het ontstaan van een stabiele liefde, gelukkig huwelijk
- \* Reinigend

#### **Doseringen**

- \* Inwendig: 3x daags 1 à 3 druppels  
Uitwendig: voor inwrijvingen puur of verdunnen

#### **Dieren**

- \* Darmparasieten

- Bonenkruid**
- \* Satureja Hortensis – Balkan – Midden- en Zuid-Europa, Klein-Azië
  - \* e.o. kruid - Winning: waterdampdestillatie
  - \* Plantenfamilie: Lamiaceae- lipbloemigen
  - \* Specifieke e.o. voor acute infecties

#### **Toepassingen**

- \* Transpiratie afdrijvend
- \* Diarree
- \* Darmkolieken
- \* Winderigheid
- \* Maagkrampen, maag- en darminfecties
- \* Infecties van geslachtsorganen en urinewegen
- \* Leverstoornissen
- \* Vermoeidheid, geestelijke
- \* Concentratieproblemen
- \* Zwaarlijvigheid
- \* Kiespijn
- \* Verhoogt zin in seks, tegen geestelijke en seksuele zwakte
- \* Astma, bronchitis - verbetert de ademhaling
- \* Keelklachten
- \* Slechte adem
- \* Jicht

|                           |
|---------------------------|
| Geslachtsdriftbevorderend |
| Dorstlessend              |
| Slijmoplossend            |
| Spijverteringsbevorderend |
| Opwekkend                 |
| Zweetafdrijvend           |
| Koortsverlagend           |
| Schimmelbestrijdend       |
| Darmgasverdrijvend        |
| Krampstillend             |
| Wormafdrijvend            |
| Rottingwerend             |
| Zenuwsterkend             |

#### **Doseringen**

- \* Impotentie: een half uur voor elke maaltijd 3 druppels Bonenkruid op honingwater
- \* Concentratieproblemen: 5 dr. Bonenkruid en 3 dr. Rozemarijn op 1 theelepel basisolie, voorhoofd en slapen masseren
- \* Astma, bronchitis en keelklachten: 3x per dag 2 druppels e.o. in honingwater na het eten
- \* In het bad: opwekkend
- \* Kiespijn: 1 dr. op de pijnlijke tand of kies smeren en gelijktijdig 1 dr. in het oor doen
  
- \* Inwendig: 3x daags 3 druppels
- \* Uitwendig: voor inwrijven verdunnen

#### **Mengsels:**

Citroen, Ylang-Ylang, Hysop, Tijm, Sandelhout en Roos

#### **Dieren**

- \* Insectenbeten
- \* Darmparasieten

- Bijvoet**
- \* Artemisia Vulgaris – Marokko, Midden-Europa, Noord-Amerika, Azië
  - \* e.o. kruid - Plantenfamilie: composieten
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* Plant voor vrouwenkwaaltjes, niet langdurig achtereen gebruiken
  - \* Let op: giftig bij hoge dosis!

**Toepassingen**

- \* Depressies - zenuwkwalen, nachtmerries
- \* Lusteloosheid, vermoeidheid en duizeligheid
- \* Diarree
- \* Slechte adem
- \* Maag- en darmstoringen, maagontsteking
- \* Aambeien
- \* Gal-, blaas- en leverklachten
- \* Algemene zwakte met hoofdpijn en misselijkheid
- \* Onregelmatige menstruatie, regelt en versterkend
- \* Kneuzingen
- \* Gewrichtsontsteking, jicht
- \* Stuipen (bij kinderen)
- \* Braken

|                        |
|------------------------|
| Versterkend            |
| Verwarmend             |
| Spanningsverminderend  |
| Eetlustopwekkend       |
| Menstruatiebevorderend |
| Krampstillend          |
| Anti-epilepticum       |
| Galdrijvend            |
| Wormafdrijvend         |
| Wondhelend             |

**Voor de voeten**

- \* Voeten: een paar druppels in uw schoenen om vermoeidheid tijdens lange reizen te voorkomen

**Bij dieren**

- \* Darmparasieten
- \* Verdrijft insecten, m.n. motten

**Trillingskracht van Bijvoet**

- \* Zuiverend bij plaatsens of mensen
- \* Bescherming tegen wilde beesten, vergif en beroerte
- \* Helderziendheid te bevorderen: 2 dr. Bijvoet in honingwater

**Mengsels:**

- \* Kamille, Kardamon, Lavendel, Venkel en Roos

**Doseringen**

- \* Menstruatiestoornissen: werkt verlichtend door buik en rug in te smeren
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

- Cederhout** \* Juniperus virginiana -rode ceder – USA, Zuid-Europa, Noord-Afrika, Midden- en Noord-Amerika  
\* Atlasceder- Cedrus Atlantica  
\* e.o. hout - Plantenfamilie: Pinaceae, naaldbomen  
\* Winning: waterdampdestillatie  
\* Mag niet worden gebruikt tijdens de zwangerschap  
\* Te hoge concentratie irriteert de huid

#### **Toepassingen**

- \* Infecties urinewegen, moeilijk urineren
- \* Blaasontsteking
- \* Vaginale infecties en witte vloed
- \* Jeuk
- \* Chronische bronchitis, onderbreekt slijmvorming
- \* Ademhalingsstoornissen
- \* Neusverkoudheid
- \* Longaandoeningen
- \* Hooikoorts
- \* Schimmelinfecties
- \* Nierontsteking
- \* Stimuleert de mannelijke potentie
- \* Vermindert stress en spanningen
- \* Vetzucht
- \* Oedeem
- \* Geslachtsziekten

#### **Voor de huid**

- \* Acné - huidontsteking - vette huid
- \* Jeugdpuistjes, pukkels en zweren
- \* Droge eczeem - psoriasis (verzacht jeuk)
- \* Droge en doffe huid, gecombineerde huid
- \* Cellulitis
- \* Rimpels

#### **Voor haren en nagels**

- \* Haarverlies: bevordert de haargroei
- \* Vet haar, roos
- \* Zwakke nagels

#### **Dieren**

- \* Goede Insectenverdrijver, insectenbeten
- \* Muggen, motten, houtworm, bloedzuigers en ratten

#### **Doseringen**

- \* Eczeem: 8 druppels Atlas ceder op 20 ml. Tarwekiemolie
- \* Cellulitis: Cederhout, Teunisbloemolie en Jojobaolie, 20 min. onder een warme kompres en afspoelen met koud water
- \* Inwendig: 3x daags 1 à 3 druppels, bij hoge dosis: maagstoornissen, braakneigingen
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

#### **Trillingskracht Cederhout**

- \* 1ste Chakra - De wrange geur verbindt u met de aardse krachten, het helpt energie op te nemen en schenkt rust.
- \* Meditatie - het spirituele leven wordt versterkt en evenwichtiger. In Tibetaanse tempels wordt Atlas ceder gebrand (die zou de geest openstellen voor het goddelijke). Egyptenaren gebruikten Ceder voor het balsemen van hun overledenen.
- \* Geldaantrekkelijk: werd vroeger in geldkoffers gebruikt.

#### **Mengsels**

Bergamot, Cipres, Citroen, Jasmijn, Jeneverbes, Lavendel, Roos, Rozemarijn, Rozenhout Salie, Vetiver, Wierook, Ylang-Ylang

|   |
|---|
| Kalmerend<br>Desinfecterend<br>Lymfecirculatiebevorderend<br>Vitaliserend<br>Bloedsomloopstimulerend<br>Geslachtsdrijfversterkend<br>Samentrekkend<br>Schimmeldodend<br>Slijmoplossend<br>Urinedrijvend<br>Verzachtend<br>Wondhelend<br>Zenuwstillend |
|---|



- Cipres**
- \* Cipressus sempervirens (boom) – Frankrijk, Midden- en Zuid-Europa, Algerije
  - \* e.o. bladeren, naalden en twijgen - Plantenfamilie: coniferen
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* Mag niet worden gebruikt tijdens de zwangerschap
  - \* Te hoge concentratie irriteert de huid

#### **Toepassingen**

- \* Nervositeit, verstrooidheid, zwakke concentratie
- \* Tonicum voor de aderen, zoals spataderen, aambeien en couperose
- \* Stoornissen van de eierstokken - Eierstokcysten, reguleert de menstruatiecyclus
- \* Oedeem, overmatige hoeveelheid vloeistof vasthouden
- \* Bloedend tandvlees
- \* Astma, zware hoestbuien, kramphoesten, kinkhoest
- \* Overmatig transpireren, ook van de voeten
- \* Hooikoorts
- \* Slapeloosheid
- \* Griep
- \* Krampen
- \* Bloedspuwing
- \* Bedwateren
- \* Diarree
- \* Stem en spraakverlies - heesheid
- \* Leverstuwung - versterkt de lever
- \* Galaanvallen
- \* Gewrichtsontsteking, reuma

Kalmerend  
 Vaatvernauwend  
 Aderwand-  
 sterkend  
 Bloedsomloop-  
 stimulerend  
 Zweetremmend  
 Ontsmettend  
 Krampstillend  
 Urinedrijvend

#### **Voor de huid**

- \* Gebrek aan elasticiteit, samentrekkend, gladmakend en vocht regulerend
- \* Vette huid - acnéhuid
- \* Couperose (gesprongen adertjes in het gezicht)
- \* Rimpels
- \* Cellulitis
- \* Vermageren van de dijbenen: 13 dr. Cipres en 12 dr. Jeneverbes op 50 ml. basisolie

#### **Voor de voeten**

- \* In een voetbad tegen overmatige transpiratie van de voeten, zweetvoeten
- \* Zware benen, vermoeide voeten

#### **Voor de haren**

- \* Tegen roos en vet haar

#### **Dieren**

- \* Vlooiën: 1 druppel achter het oor, tegen de geur van de hond vooral bij warm weer
- \* Verdrijft insecten

#### **Trillingskracht van Cipres**

- \* Grote veranderingen, veranderen van baan, nieuw huis betrekken, sterfgeval, of het einde van een relatie, geeft troost en kracht
- \* Bescherming, wijding

#### **Doseringen**

- \* Astma: 1 - 2 druppels op een zakdoek, vervolgens inhaleren
- \* Hooikoorts: 1-2 dr. op een zakdoek, vervolgens inhaleren
- \* Kramphoesten: Cipres verstuiven
- \* Ontsmetten van de omgevingslucht tegen onaangename geurtjes
- \* Bedplassen: om 10.00 uur en 17.00 uur 3 tot 5 dr. inwrijven op solar plexus
- \* Inwendig: 3x daags 3 à 4 druppels
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen puur of verdunnen

#### **Mengsels**

Bergamot, Citroen, Jeneverbes, Lavendel, Mandarijn, Marjolein, Kamille, Rozemarijn, Salie, Sandelhout, Pepermunt

- Citroen**
- \* Citrus limonum – Sicilië, Zuid-Europa, Israël, India, Zuid-Amerika
  - \* e.o. schil - Plantenfamilie: Ruaceae, wijnruitfamilie
  - \* Winning: koude persing
  - \* Kan een gevoelige huid irriteren, gebruik in lage concentraties.
  - \* Niet in de zon gebruiken!

**Toepassingen**

- \* Aderontsteking, verlicht de druk en versterkt de aders, voorkomt trombose
- \* Aambeien
- \* Astma
- \* Bloedneus
- \* Constipatie (verstopping)
- \* Groeipijnen
- \* Gordelroos
- \* Bloedarmoede
- \* Hoofdpijn
- \* Griep, verkoudheid
- \* Nachmerries, angst en hartkloppingen, depressiviteit
- \* Ontsteking urineleiders
- \* Stimuleert de maag, lever en alveesklier
- \* Brandend maagzuur -maagpijn - maagzweren
- \* Stimulering van de witte bloedlichaampjes, die beschermen tegen infecties
- \* Snijwonden en wonden
- \* Keelontsteking, mondslijmvliesontsteking
- \* Menstruatie, onregelmatige
- \* Misselijkheid tijdens zwangerschap
- \* Versterkt de bloedvatwanden
- \* Een teveel urinezuur, o.a. reumatiek, jicht en gewrichtsontsteking, waarbij het lichaam zich niet effectief genoeg kan ontdoen van urinezuur, dat vervolgens kristallen vormt die pijn en ontstekingen aan de gewrichten veroorzaken

|                         |
|-------------------------|
| Bacteriedodend          |
| Bloedarmoedebestrijdend |
| Bloeddrukverlagend      |
| Jeukstillend            |
| Koortsverlagend         |
| Laxerend                |
| Maagversterkend         |
| Ontgiftend              |
| Opwekkend               |
| Ontsmettend             |
| Samentrekkend           |
| Scheurbuikwerend        |
| Urinedrijvend           |
| Windverdrijvend         |

**Voor de voeten**

- \* Likdoorns en wratten
- \* Gevoelige voeten kunnen citroen goed verdragen
- \* Wintervoeten en/of handen, jeuk
- \* Likdoorn: overdag de plek met een pleister bedekken, maar 's nachts bloot, vermengd of afwisselend met Teatree

**Voor de huid**

- \* Citroen is een allround schoonheidsmiddel, geeft een stralende tint door de verwijdering van dode huidcellen, verjongende werking op de huid
- \* Verouderingsproces wordt tegengegaan
- \* Mild bleekmiddel tegen pigmentvlekken en sproeten,
- \* Huidproblemen- vette huid -acnéhuid - pukkels - zweertjes - wratten
- \* Rimpels, citroen op de huidrimpels, indrogen en later met olie verwijderen
- \* Cellulitis
- \* Verzacht littekenweefsel

**Voor de handen**

- \* Droge, broze nagels, voedt en versterkt: een badje met warm water, een eetlepel azijn en 8 à 10 druppels Citroen toevoegen

**Voor de haren**

- \* Roos: Citroen met Amandelolie in de hoofdhuid wrijven voor het wassen
- \* Vet haar: 3-5 druppels in de shampoo voor éénmalig gebruik

### **Trillingskracht van Citroen**

- \* Verfrissende en zuiverende werking, tegen geestelijke uitputting
- \* Sproeien om negatieve energieën die in de aura kleven te verdrijven
- \* Negatieve energieën in huis
- \* Hoge trillingskracht
- \* 3<sup>de</sup> chakra - zonnevlecht

### **Dieren**

- \* Verdrijft insecten

### **Dosering**

- \* Kinderen die vermoeid zijn door herhaalde infecties: 1 dr. Citroen plus 1 dr. Ravensara op honingwater of suiker, 4 tot 5 x per dag
- \* Citroen verstuiven: doodt binnen 20 min. alle difteriebacillen; zelfs een verdunde oplossing van 0,2% schakelt Tbc-bacillen volledig uit
- \* Keelontsteking, mondslijmvliesontsteking: gorgelen, 2 druppels op een half glas water
- \* Citroen stimuleert de maag, lever en alveesklier: 3x daags 5 druppels in honingwater na het eten
- \* Ontsmet de omgevingslucht
- \* Neusbloeding: inhaleren
- \* Inhaleren: verhoogt de concentratie
- \* Reisziekte: 1 dr. voor het vertrek en tijdens de reis
- \* Kinderen die vermoeid zijn door herhaalde infecties: 1 dr. Citroen en 1 dr. Ravensara: 4-5x daags
- \* Slechte leverwerking (misselijkheid, migraine, slaperigheid): 1 dr. Citroen en 1 dr. Pepermunt, 2x daags na de maaltijd
- \* Zwangerschapmisselijkheid: 2 dr. Citroen
- \* Citroen bevordert de aanmaak van rode en witte bloedlichaampjes en helpt dus tegen bloedarmoede en verzwakking van het afweerstelsel
- \* Bloedarmoede: een half uur voor de maaltijd 4 druppels op honingwater of op honing
- \* Inwendig: 3x daag 2 à 3 druppels
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen puur of verdunnen

### **Mengsels:**

Gaat goed samen met andere citrusoliën

- \* Eucalyptus, Gember, Geranium, Jeneverbes, Lavendel, Kamille, Sandelhout, Venkel, Wierook, Ylang-Ylang, Pompelmoes, Sinaasappel, Cipres, Neroli, Roos, Petitgrain

- Citronella** \* Cymbopogon nardus – Sri Lanka, Java, Sumatra, Zuid-Amerika, China  
 Citroenkruid \* e.o. bladeren - Plantenfamilie: grassen  
 \* Winning: waterdampdestillatie

**Toepassingen**

- \* Reuma
- \* Darmaandoeningen
- \* Hartaandoeningen
- \* Desinfecterend voor huishoudelijk gebruik
- \* Verfrissend, vitaliserend, opwekkend
- \* Luchtverfrissend, bij slechte kamerlucht verdampen (tabaksrook, vislucht, enz.)

|   |
|---|
| Spijsverteringsbevorderend<br>Antiseptisch<br>Antibioticum<br>Luchtverversend<br>Deodorant<br>Stimulerend |
|---|

**Doseringen**

- \* Inwendig: 3x daags 3 à 5 druppels in o.a. honingwater
- \* Uitwendig: inwrijvingen, puur of verdund, tegen reumatische aandoeningen, huidontsmetting: verdunnen

**Dieren**

- \* Verdrijft muggen, ter bescherming van muggenbeten
- \* Insectenverdrijver
- \* Om katten van planten weg te houden (om de paar dagen vervangen)

- Citroen melisse** \* Melissa officinales - Midden-Europa, Noord-Amerika, Azië  
 \* e.o. kruid - Plantenfamilie: Lipbloemigen  
 \* Winning: waterdampdestillatie

**Toepassingen**

- \* Opbeurende werking op de geest
- \* Kalmerend - antidepressief - zenuwaandoeningen - hysterie
- \* Migraine
- \* Tonicum voor het hart - vertraagt de hartslag en verlicht krampen
- \* Hartkloppingen
- \* Lever en milt versterkend
- \* Menstruatiekrampen
- \* Winderigheid
- \* Allergieën
- \* Astma
- \* Maag- en darmklachten
- \* Migraine
- \* Slapeloosheid
- \* Nervositeit
- \* Bloedarmoede
- \* Reuma
- \* Herpesblaasjes

|  |
|--|
| Bloeddrukverlagend<br>Kalmerend<br>Krampstillend<br>Versterkend<br>Zweetdrijvend<br>Bacteriedodend |
|--|

**Trillingskracht van Citroenmelisse**

- \* Helpt ons vorige levens herinneren

**Doseringen**

- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

**Dieren**

- \* Insectenbeten

- Den grove**
- \* Of pijnboom -Pinus sylvestris – Siberië- Midden- en Noord-Europa, Noord-Amerika
  - \* e.o.naalden - Plantenfamilie: conifeer
  - \* Winning: waterdampdestillatie

#### **Toepassingen**

- \* Sterk antiseptisch voor de luchtwegen in geval van
- \* Hardnekkige verkoudheid, griep, longontsteking, astma, bronchitis, voorhoofdsholteontsteking
- \* Longaandoeningen, krachtige antisepticum
- \* Keelontsteking, luchtpijpontsteking
- \* Galblaasontsteking
- \* Infecties in het algemeen
- \* Urineproblemen
- \* Reumatische aandoeningen
- \* Jicht
- \* Maag- en buikpijn
- \* Vermoeidheid
- \* Galstenen
- \* Impotentie
- \* Bevordert onderhuidse doorbloeding
- \* Geurverdrijvend

|   |
|---|
| Opwekkend<br>Antiseptisch<br>Geurverdrijvend<br>Leverversterkend<br>Desinfecterend<br>Slijmoplossend<br>Stimuleert de<br>bijnieren en bij-<br>nierschors<br>Harmoniserend<br>Reinigend<br>Stimulerend |
|---|

#### **Voor de huid**

- \* Vette huid

#### **Voor de voeten**

- \* Zweetvoeten: kalmeert en neutraliseert

#### **Dieren**

- \* Luizen en vlooiën houden niet van Den, samen met Kaneel, Tijn en Rozemarijn, opgelost in alcohol gaan ze op de loop

#### **Trillingskracht van Den**

- \* Bij tegenslagen en om het lot te laten keren
- \* Het schermt aanvallen van negatieve mensen af
- \* Versnelt de genezing van het fysieke lichaam (geeft energie)
- \* Vruchtbaarheid, zuivering

#### **Mengsels:**

- \* Jeneverbes, Eucalyptus, Tijn, Kaneel, Rozemarijn, Lavendel

#### **Doseringen**

Verdrijft vieze geurtjes

Inwendig: 3x daags 3 tot 5 dr.

Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

- Dille**
- \* Anethum graveolens – Midden-Europa, Noord-Amerika
  - \* Hele plant – Apiaceae - Schermbloemige
  - \* Winning: waterdampdestillatie

**Toepassingen**

- \* Lever- en nierzwakte
- \* Slechte spijsvertering
- \* Winderigheid
- \* Kolieken
- \* Maag- en darmklachten
- \* Longaandoeningen
- \* Lost slijm op
- \* Verkoudheid
- \* Griep
- \* Braken
- \* Hik
- \* Blauwe plekken
- \* Wonden
- \* Borstopzwellling

|                            |
|----------------------------|
| Antiseptisch               |
| Darmgasverdrijvend         |
| Krampstillend              |
| Slijmoplossend             |
| Spijsverteringsbevorderend |
| Urinedrijvend              |
| Verwarmend                 |
| Zogvormend                 |

**Doseringen**

- \* Ideale massageolie voor kinderen bij winderigheid en kolieken
- \* Kinderen die aan acetonisch braken lijden en kampen met leverzwakte wat tot uiting komt in een gebrek aan eetlust, misselijkheid, vermoeidheid, moeilijk inslapen, en herhaaldelijk verkouden: 1 dr. Dille en 1 dr. Citroen: 2 tot 3x daags
  
- \* 3x daags 1 tot 3 druppels
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen
- \* Enkele druppels op de tandpasta voor het tandvlees
  
- \* De eigenschappen zijn vergelijkbaar met Anijs en Venkel

- Eucalyptus**
- \* Eucalyptus globulus – Australië - Zuid-Europa, VS, Afrika
  - \* e.o. bladeren en takken - Plantenfamilie: mirtfamilie
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* Koortsboom genoemd

### **Toepassingen**

- \* Astma, hoest
- \* Buikpijn, hevig
- \* Diarree
- \* Koorts, alle soorten koorts, werkt sterk verlagend
- \* Mazelen - roodvonk - Gordelroos (pijnstillend)
- \* Concentratievermindering
- \* Griepvirussen, neusverkoudheid, vermindert hoesten verdunt het slijmvlies
- \* Bronchitis, astma, T.B.C.
- \* Gewrichtsontsteking, pijnlijke gewrichten, reuma
- \* Tegen infecties, oververmoeidheid
- \* Koortsblaasjes
- \* Migraine - hoofdpijn door verstopping
- \* Oorontsteking
- \* Urinewegontsteking
- \* Hooikoorts
- \* Nier- en blaasmoeilijkheden
- \* Keelontsteking, krampstoelstanden in de keel
- \* Bloedarmoede
- \* Witte vloed
- \* Galstenen
- \* Zenuwpijnen
- \* Slijm bij rokers (gaat slijmvorming tegen)

|   |
|---|
| Opwekkend<br>Koortsverdrijvend<br>Slijmoplossend<br>Bloedzuiverend<br>Pijnstillend<br>Bacteriedodend<br>Tandvleesversterkend<br>Ontsmettend<br>Bloedsuikergehalte-<br>verlagend<br>Antiseptisch<br>Antidiabeticus<br>Wormafdrijvend |
|---|

### **Voor de huid**

- \* Ontstoken huid - vette huid - zweertjes - wonden - brandwonden
- \* Jeugdpuistjes aanstippen, drogen in

### **Dieren**

- \* Voor alle dieren met bloedvergiftigingen en parasitische huidandoeningen, honden met hondenziektes en paarden tegen influenza
- \* Insectenverdrijvend - verzacht insectenbeten - luizen
- \* Wormen, spoelworm, aarsmaden (darmparasieten)
- \* Verjaagt muggen

### **Trillingskracht van Eucalyptus**

- \* Negatieve energieën in huis
- \* Steun om hogere machten aan te roepen en zich astraal te beschermen en zich af te sluiten
- \* Regelmatig Eucalyptusolie op voorhoofd, keel en polsen smeren

### **Doseringen**

- \* Griepvirussen: als inhalatiemiddel of om de borst mee in te smeren: 4 druppels Eucalyptus, 2 druppels Tijn, 2 druppels Den en 1 druppel Lavendel
- \* Hevige buikpijn: 2 druppels Eucalyptus 3x daags in honingwater na het eten
- \* Bacteriedodend: 2 druppels Eucalyptus in een spray zal 70% van de stafylokokken in de lucht doden
- \* Gordelroos: sproeien in een spray
- \* Mazelen en Roodvonk: verdunde Eucalyptus in regelmatige tussenpozen op de huid van de zieke deppen
- \* Tandvleesversterkend en ontsmetten van de mond: 1 druppel op tandenborstel
- \* Hooikoorts: Eucalyptus dampen of 2 druppels op een zakdoek en opsnuiven
- \* Inwendig: 3x daags 3 à 5 druppels
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen, puur of verdunnen

### **Mengsels**

Lavendel, Tijn, Den, Kamille, Kajeput, Niaoli, Hysop, Geranium, Jeneverbes, Sandelhout

- Gember**
- \* Zingiber officinale – Indië, Midden-Amerika, Sri Lanka, China
  - \* e.o. wortel - Plantenfamilie: gemberfamilie
  - \* Winning: waterdampdestillatie

### **Toepassingen**

- \* Hysterie
- \* Keelontsteking en heesheid
- \* Buikkrampen - diarree - moeilijke stoelgang (regulerend)
- \* Elke kwaal waarbij het lichaam niet effectief met vocht om kan gaan verkoudheid, griep
- \* Frigiditeit - impotentie
- \* Misselijkheid (wagenziekte, zeeziekte, ochtendmisselijkheid tijdens de zwangerschap)
- \* Maagklachten, te weinig maagzuur, maagzweer
- \* Astmatische bronchitis
- \* Reumatische pijnen
- \* Gewrichtsontsteking
- \* Spierpijn
- \* Kramp
- \* Blauwe plekken, zweren, karbonkels
- \* Verstuikingen
- \* Kiespijn
- \* Vermoeidheid

|  |
|--|
| Verteringsproblemen<br>Geslachtsdrift-<br>verhogend<br>Eetlustopwekkend<br>Vochtregerend<br>Zowel verwarmend als<br>verkoelend<br>Slijmoplossend<br>Laxerend |
|--|

### **Dosering**

- \* 1 druppel Gember kan worden toegevoegd aan een massageolie tegen Artritis, Reuma, spierpijn, kramp, verrekkingen, verstuikingen (vooral in de rug) en vermoeidheid
- \* Keelontsteking en heesheid:(gorgelen) 2 druppels Gemberolie op 1 theelepel wodka verdunnen met water
- \* Impotentie: 1 à 2 druppels na de maaltijd op honingwater
- \* Spijsverteringsstoornissen: 3 druppels Gember na elke maaltijd met honingwater
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen
- \* 3x daags 1 tot 3 druppels

### **Mengsels**

- \* Gember is goed te mengen met citrusvruchten
- \* Ceder, Citroen, Eucalyptus, Geranium, Limoen, Mandarijn, Patchouli, Kamille, Rozemarijn, Sandelhout, Sinaasappel, Vetiver, Wierook

### **De trillingskracht van Gember**

- \* Een tropische liefdesmiddel, roept hartstocht op



- Geranium**
- \* Pelargonium Odorantissimum – Pelargonium Graveolens
  - \* Midden- en Zuid-Europa, Oost-Afrika, Réunion
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* e.o. bladeren en stengels

#### **Toepassingen**

- \* Aangezichtspijnen
- \* Opwekkend bij zwakte en oververmoeidheid
- \* Zenuwpijn en pijnen veroorzaakt door suikerziekte
- \* Kalmeert zenuwen en angsttoestanden, stemmingswisselingen
- \* Maag- en darmslijmvliesontsteking
- \* Maag- en darmkrampen
- \* Tongontsteking, mondslijmvliesontsteking, spruw, keelontsteking
- \* Oedeem
- \* Aften
- \* Maagzweer, maagpijn
- \* Onvruchtbaarheid
- \* Bloedarmoede
- \* Reuma
- \* Diarree
- \* Bronchitis
- \* Maakt slijm vloeibaar
- \* Stenen in de urinewegen - galstenen - nierstenen
- \* Klierziekten
- \* Oogontsteking
- \* Lendepijn
- \* Koortsuitslag
- \* Bloedvatontstekingen

|  |
|--|
| Kalmerend<br>Pijnstillend<br>Spijverterings-<br>problemen<br>Samentrekkend<br>Bloedstelpend<br>Slijmoplossend<br>Littekengenezend<br>Bevordert het<br>afweersysteem<br>Anti-diabeticum<br>Schimmeldodend |
|--|

#### **Voor de huid**

- \* Alle soorten huidproblemen, rustgevend en samentrekkend
- \* Kan op alle soorten huidtypen worden aangebracht
- \* Ontstoken, trage, verstopte en vette huid - acnéhuid
- \* Normale, gevoelige en droge huid, verfijnt de poriën
- \* Dauwworm, gordelroos, huidkanker
- \* Psoriasis, droge eczeem
- \* Zweren, schimmel, kloven
- \* Borstverstevigend
- \* Cellulitis
- \* Littekengenezend
- \* Etterige wonden, ontstekingen bij brandwonden en huidafwijkingen

#### **Dieren**

- \* In een geurlampje, geschikt voor insecten (muggen, luizen) op een afstand te houden
- \* Verdrijft parasieten

#### **Trillingskracht van Geranium**

- \* Schermt af; energie en entiteiten; beschermt, weert aanvallen op het huiselijk leven af
- \* Negatieve energieën in huis, hoge vibratie, beschermt
- \* Een uitstekende olie om een nieuwe woning mee te zegenen
- \* Een paar druppels op houtskool gesprekend, verspreidt krachtige vibraties door de ruimte

#### **Doseringen**

- \* Kinderparfum; 1 druppel Geranium en 1 druppel Sinaasappel in 5 ml. Jojoba-olie
- \* Kompressen: kalmeert zenuwpijnen
- \* Inwendig: 3x daags 2 à 3 druppels
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen puur of verdunnen

#### **Mengsels**

- \* Basilicum, Bergamot, Eucalyptus, Lavendel, Bonenkruid, Rozenhout, Tijm, Sinaasappel

## Hysop

- \* Hyssopus officinalis – Duitsland, Zuid- en Oost-Europa, Azië
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* e.o. kruid - Plantenfamilie: Lipbloemigen
- \* Let op: bevordert of versterkt epileptische aanvallen  
licht bloeddrukverhogend (oppassen bij hoge bloeddruk)

### Toepassingen

- \* Ademhalingsstoornissen - ademnood - astma, chronische bronchitis, hardnekkig slijm
- \* Droge hoest, kinkhoest
- \* Koortsuitslag
- \* Griep
- \* Hooikoorts
- \* Klachten van kou of ziekten van de longen en de borst
- \* Leverstuwing
- \* Stuipen bij zuigelingen
- \* Overspannenheid
- \* Opgeblazen gevoel, maagpijn, kolieken
- \* Stenen in de urinewegen
- \* Reumatische aandoeningen
- \* Darmkolieken
- \* Blauwe- en zwarte plekken ontstaan bij slagen, kneuzingen of vallen
- \* Opgezette keel (spoelen)
- \* Dampen naar de oren, verzacht ontstekingen en suizen
- \* Hysterie
- \* Krachtig effect op de geest, alertheid, helderheid
- \* Winderigheid
- \* Witte vloed
- \* Tegen hoge bloeddruk
- \* Oplossend middel, bevordert het verdwijnen van gezwellen, ontstekingen enz.
- \* Vlezige woekeringen
- \* Syfilis

### Dieren

- \* Doodt wormen en darmparasieten

### Voor de huid

- \* Huidontstekingen - wonden
- \* Cellulitis
- \* Eczeem
- \* Galbulten
- \* Onzuivere huid
- \* LITTEKEN HELEND

### Trillingskracht van Hysop

- \* Meditatie (slechte concentratie), bescherming, zuivering; aura genezing
- \* Mensen die spanningen uit de omgeving opnemen: 1 dr. Hysop op je hand, strijk over je aura, raakt daarna de grond met beide handen.
- \* Krachtig effect op de geest, alertheid en helderheid
- \* Waarschuwing: niet gebruiken gedurende de zwangerschap of door mensen met een hoge bloeddruk en door mensen met epilepsie of koorts of kinderen onder de twee jaar.

### Mengsels:

- \* Lavendel, salie, rozemarijn, Scharlei

### Doseringen

- \* Astma/bronchitis wordt verlicht met Eucalyptus en Hysop  
Inwendig: 3x daags 2 à 3 druppels  
Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

|   |
|---|
| Kalmerend<br>Eetlustopwekkend<br>Bloedzuiverend<br>Slijmoplossend<br>Bloeddruk-<br>regulerend<br>Koortsverlagend<br>Bacteriedodend<br>Opwekkend<br>Versterkend<br>Wormafdrijvend<br>Bloeddrukverhogend<br>Maagversterkend<br>Wondhelend |
|---|

- St. Jansolie** \* Hypericum perforatum - Arnica tegen de zenuwen, antidepressivum  
Johanneskruid \* Plantenfamilie: hypericaceae  
\* Niet in de zon gebruiken

### Toepassingen

- \* Angst, onrust en slapeloosheid
- \* Bedplassen
- \* Menopauze
- \* Maagslijmvliesontsteking, maagzweren
- \* Reuma, spit, ischias, gewrichtsontsteking
- \* Verzacht de pijn bij verstuijing
- \* Bezighheidskrampen, zenuwkrampen
- \* Pijn na operaties
- \* Slecht genezende wonden, zweren
- \* Ontsteking van het baarmoederslijmvlies
- \* Brandwonden, zonnebrand, blaren
- \* Diarree
- \* Zure oprispingen
- \* Jicht
- \* Spierpijn
- \* koorts
- \* Weert insecten
- \* Aambeien
- \* Longaandoeningen
- \* Spataderen
- \* Nekwervels slijtage
- \* Bedplassen: onderbuik en de bovenkant van de dijen insmeren (niet na 16.00 uur)
- \* Maagslijmvliesontsteking: 's morgens en 's avonds 1 theelepel innemen op de nuchtere maag (ook bij maagzweren)
- \* Nekwervelslijtage: dagelijks 1 theelepel op de nuchtere maag

|  |
|--|
| Urinedrijvend<br>Maagversterkend<br>Samentrekkend<br>Ontstekingsremmend<br>Kalmerend<br>Laxerend<br>Celvernieuwend |
|--|

### Voor de huid

- \* Littekenhelend
- \* Gevoelige, nerveuze en naar allergie neigende huid
- \* Ruwe, schilferige huid

### Doseringen

- \* Inwendig: 3x daags 2 eetlepels

- Jeneverbes**
- \* Juniperus communis – Europa, Noord-Azië, Noord-Afrika, Noord-Amerika
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* e.o. vruchten - Plantenfamilie: coniferen
  - \* Niet gebruiken bij zwakke nieren, acute nierontsteking en bij zwangerschap
  - \* Zwangere vrouwen mogen in geen geval met Jeneverbes behandeld worden

### Toepassingen

- \* Opeenhoping van gassen ,afvoer ervan sterkt de maag
- \* Druk op de maag, maagzuur
- \* Alcoholisme
- \* Aambeien
- \* Jicht en verlamde ledematen
- \* Supermiddel om zwakke spieren mee te masseren
- \* Stijve en pijnlijke gewrichten
- \* Virusziektes - voorkomt ziektes in het algemeen
- \* Voorbehoedsmiddel tegen besmettelijke ziektes
- \* Lost stenen in de urinewegen op
- \* Eiwitten in de urine
- \* Vochtophoping
- \* Zwaarlijvigheid
- \* Aderverkalking
- \* Bronchitis (inhaleren)
- \* In een spray een goed sproeimiddel bij veel rook
- \* Versterkt de hersenen, geheugen en de oogzenuw
- \* Chronische blaasontsteking
- \* Verdrijft angst voor falen
- \* Zenuwpijnen in gebit
- \* Gewrichtsontsteking
- \* Suikerziekte
- \* Menstruatie: pijnlijke, onvoldoende
- \* Witte vloed
- \* Reumatische klachten: effectief
- \* Gal- en leverklachten
- \* Diarree

Zenuwkalmerend  
 Bloedzuiverend  
 Urinedrijvend  
 Ontsmettend  
 Samentrekkend  
 Waterverdrijvend  
 Maagversterkend  
 Urinewegen-  
 versterkend  
 Vochtbalans-  
 regulerend  
 Menstruatiebevorderend  
 Wondhelend

### Voor de huid

- \* Om de huid te reinigen en te toniseren kan de olie worden toegepast in een aromatisch water
- \* Huidziektes - Psoriasis: pure olie gebruiken voor het schoonmaken van de huid (eerst allergietest doen), natte eczeem
- \* Ontsmettend/samentrekkend: werkt prima op de verstopte, vette huid en acnéhuid
- \* Wonden, zweren, slecht genezende wonden

- Dieren** \* Schurft, vlooien en teken

### Trillingskracht van Jeneverbes

- \* Geschikt voor het fysieke als het subtiele lichaam
- \* Reinigen van kamer en gebouwen van ongewenste energie
- \* Opruiming van opgehoopte negatieve energie
- \* Zuiverend: nieuw huis
- \* Doe 1 tot 2 dr. Jeneverbes op de handpalm en ga langs het fysieke lichaam of door de aura laten glijden

### Doseringen

- \* Voor een gezonde nachtrust: 3x daags 3 druppels in honingwater
- \* In bad: goed tegen aderverkalking en reuma
- \* Ter bestrijding van een "kater": 5 druppels Jeneverbes en 3 druppels Rozemarijn
- \* In een spray 20 druppels op 200 ml. water (goed schudden)
- \* Psoriasis: 5 dr. Jeneverbes, 3 dr. Rozemarijn puur gebruiken om de huid schoon te maken of Jeneverbes met Bernagie-olie en olijfolie
- \* Inwendig: 3x daags 2 à 3 druppels
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen puur of verdunnen

- Kajeput**
- \* Melaleuca leucondendron – Indonesië, Australië, Filippijnen
  - \* e.o. bladeren en knoppen - Plantenfamilie: mirtfamilie
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* Moerasteatree of moerastheeboom genoemd
  - \* Kan de huid irriteren

#### **Toepassingen**

- \* Zenuwpijnen
- \* Urinewegenontsteking
- \* Vermoeidheid
- \* Verkoudheid of griep: werkt op de luchtwegen
- \* Bijholteontsteking, bronchitis, keelontsteking, astma en tuberculose
- \* Open wonden en zweren
- \* Nervositeit, overgeven door stress
- \* Kiespijn: verdovend
- \* Darmslijmvliesontstekingen
- \* Darm- maagkrampen, braken
- \* Migraine
- \* Blaasontsteking
- \* Menstruatie, pijnlijke krampen
- \* Zenuwpijnen van oren en gebit
- \* Gewrichtsontsteking(artritis), spierpijn, jicht en reuma: pijnstillend wrijfmiddel
- \* Verwarmend voor koude en stijve spieren en gewrichten

#### **Voor de huid** (huidaandoeningen)

- \* Ontstoken huid
- \* Acnéhuid
- \* Puistjes drogen in (aanstippen)
- \* Psoriasis
- \* Huidjeuk
- \* Open wonden, zweren

#### **Mengsels**

- \* Ceder, Citroen, Hysop, Den, Lavendel, Marjolein, Niaoli, Oregano, Tijm, Ylang-Ylang

#### **Doseringen**

- \* Kiespijn: 1 druppel e.o. op een watje, in of op een kies verdoofd
- \* Doofheid: 1 druppel Kajeput en 2 druppels Amandelolie een beetje warm maken: druppelen in het oor
- \* Oorpijn: 5 dr. Kajeput op een watje in het oor stoppen of met 2 dr. Kajeput en 2 dr. Amandelolie druppelen in het oor
- \* Inhaleren: voor een gewone verkoudheid en andere infecties van de luchtwegen
- \* Neusverstopping: in een stoombad maakt het de neus vrij
- \* Inwendig: 3x daags 2 à 5 druppels
- \* Uitwendig: inwrijvingen, puur of verdunnen

#### **Dieren**

- \* Darmparasieten

#### **Trillingskracht van Kajeput**

- \* 6<sup>de</sup> chakra - derde oog

|  |
|--|
| Opwekkend<br>Pijnstillend<br>Antiseptisch<br>Krampstillend<br>Kalmerend<br>Verwarmend<br>Stemmingopwekkend<br>Ontstekingswerend<br>Zenuwpijnstillend<br>Zweetverdrijvend<br>Wormafdrijvend<br>Antibioticum |
|--|

- Kamfer**
- \* Camphora Officinarum: Oost-Azië, Midden-Amerika
  - \* e.o. hout - Plantenfamilie: Laurierfamilie
  - \* Winning: waterdampdestillatie

**Toepassingen**

- \* Bloeddruk, laag
- \* Hartzwakte
- \* Jicht
- \* Ademhalingsmoeilijkheden
- \* Longontsteking
- \* Verkoudheid
- \* Wratten
- \* Reumatische aandoeningen
- \* Spierpijnen
- \* Verrekkingen en verstuikingen
- \* Krampen, kolieken
- \* Zwellingen aan de spieren van armen en benen door overmatige inspanning

Krachtige hartstimulator  
bij hartziekte of door  
extreme shock  
Kamfer verdooft de uiterste  
zenuweinden

**Doseringen**

- \* Verkoudheid: om de twee uur 1-2 druppels kamfer op wat suiker, 3 tot 4 keer na elkaar drinken zou voldoende moeten zijn

**Trillingskracht van kamfer**

- \* Bevordert de mediamieke krachten

## Kamille

- \* Matricaria chamomilla - Marokkaanse of wilde
- \* e.o. bloem/blad - composieten
- \* Winning: waterdampdestillatie
- \* Bevat azuleen (tegen ontstekingen)
- \* Waarschuwing: mijd Kamille in de eerste 4 maanden van de zwangerschap.
- \* Heeft in grote dosering een licht hypnotische werking!
- \* Roomse Kamille is hetzelfde, heeft alleen een krachtigere werking

## Toepassingen

- \* Bloedarmoede, duizelingen
- \* Kalmerende werking bij kinderkwaaltjes, zoals angstdromen, buikkoliek, onrustige slaap, groei pijnen, pijn bij tanden krijgen, stuipen bij zuigelingen
- \* Aangezichtspijnen
- \* Zenuwpijnen
- \* Zenuwzinkingen
- \* Constipatie- diarree (regulerend)
- \* Darmslijmvliesontsteking, darmzweren
- \* Prikkelbaarheid
- \* Slapeloosheid
- \* Blaasontsteking
- \* Oogbindvliesontsteking
- \* Acute maagkrampen - maagzweren, maagzuur
- \* Chronische ontstekingen van het maagslijmvlies
- \* Chronische verkoudheid, kinkhoest, griep
- \* Allerlei infectieziekten (vermeerdert de witte bloedlichaampjes)
- \* Allergieën, hooikoorts
- \* Migraine - stekende hoofdpijnen
- \* Menstruatie: wegblijven van, onvoldoende, pijnlijke en/of onregelmatige
- \* Overgangsklachten
- \* Koorts (wisselkoorts) - van hoofd tot voeten inwrijven
- \* Pijn in ledematen en spieren
- \* Reuma, jicht
- \* Verstopping van lever en milt
- \* Verstuikingen en gewrichtsontstekingen
- \* Oorpijn
- \* Nierproblemen
- \* Tandvleesontsteking
- \* Aambeien: ontstoken
- \* Vaginale ontsteking of jeuk
- \* Wormmiddel

## Voor de huid

- \* Goed voor een droge, jeukende huid
- \* Puistjes, acné
- \* Netelroos, dauwworm
- \* Steenpuisten
- \* Zweren en huidontstekingen, Psoriasis, eczeem
- \* Wonden, slechthelende
- \* Brandwonden, blaren
- \* Allergische aandoeningen en overgevoelighedsreacties
- \* Herpes (vochtblaasjes)
- \* Bevordert de elasticiteit van de huid

## Trillingskracht van Kamille

- \* Om te grote activiteit in een chakra af te remmen, voorspoed, meditatie
- \* Auragenezing
- \* Versterkend en kalmerende effect op de keelchakra
- \* Versterkt de mediamieke begaafdheid
- \* Om geld aan te trekken

|  |
|--|
| Opwekkend<br>Kalmerend<br>Pijnstillend<br>Antidepressief<br>Ontstekingswerend<br>Kramp<br>Gasverdrijvend<br>Vaatvernauwend<br>Anti-allergie<br>Leverversterkend<br>Koortsverlagend<br>Maagversterkend<br>Ontsmettend<br>Urinedrijvend<br>Wormverdrijvend<br>Zweetdrijvend<br>Spijverteringsbevorderend<br>Antibioticum |
|--|

## Kamille 2

### Mengsels

- \* Lavendel, Ceder, Geranium, Ylang-Ylang, Bergamot, Engelwortel, Jasmijn, Marjolein, Neroli, Patchouli, Salie, Roos

### Doseringen

- \* Oorpijn van baby: 1 druppel Kamille lichtjes masseren rondom het oor
  - \* Hooikoorts: 4 druppels Kamille op een zakdoek inhaleren
  - \* Jeuk: Kamille met Lavendel mengen  
of in een ligbad 10 druppels Kamille en 10 druppels Lavendel (emulgeren)
  - \* Artritis: in baden, massages en kompressen
  - \* Stress: 1 druppel Kamille, 1 druppel Jeneverbes en 1 druppel Marjolein in honingwater
  - \* Irritatie van de ogen: kompres op de ogen leggen
  - \* Schele hoofdpijn door menstruatie: 4 druppels Kamille in honingwater
  - \* Acute en chronische maag- en darmvliesontsteking: 97ml. St. Jansolie, 3 ml. Kamille:  
2x daags voor de maaltijd één theelepel
  - \* Tandem doorbreken, tandvleesontstekingen: 1 druppel Kamille op de vingertoppen en daarmee het tandvlees masseren
  - \* Slapeloosheid: 10-15 druppels Kamille in bad met een emulgator
  - \* Overgangsklachten: in bad
  - \* Maagzuur of indigestie: maagstreek zachtjes masseren, puur of vermengd
  - \* Oogontstekingen: Kamillehydrolaat op een watje en op de ogen leggen
  - \* De ontstekingswerende werking is synoniem met de samentrekking van de bloedvaten
  - \* Wekt bij verbranding slaap op
- 
- \* 3 x daags 3 à 4 druppels
  - \* Uitwendig: voor inwrijvingen puur of verdunnen

### Dieren

- \* Darmparasieten (spoelworm, aarsmaden)



- Kaneel**
- \* Cinnamomum zeylanicum: Sri Lanka, Sri Lanka, Oost-India, Filippijnen, Zuid-Amerika, Seychellen
  - \* e.o. schors - Plantenfamilie: Lauriergewassen
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* Vermijden tijdens zwangerschap

**Toepassingen**

- \* Wonden
- \* Amandelontsteking
- \* Diarree, darmkrampen, darminfecties
- \* Eetlust, gebrek aan
- \* Stuiptrekkingen
- \* Witte vloed
- \* Impotentie
- \* Menstruatie, onvoldoende, onregelmatige
- \* Bacteriële en virale infecties
- \* Ouderdomszwakte
- \* Longontsteking
- \* Reukverlies
- \* Zwangerschapsbraken
- \* Vermoeidheid
- \* Hoest: hardnekkige
- \* Verkoudheid
- \* Ademhaling en hart: stimuleren op
- \* Spierkrampen (verwarmend), spierverhardingen
- \* Pijnlijke, vermoeide spieren
- \* Reuma

Mild kalmerend  
 Werkt opbeurend  
 Circulatie  
 bevorderend  
 Ontsmettend  
 Verwarmend  
 Krampwerend  
 Winderigheid  
 Spijsverterings-  
 stoornissen  
 Antibioticum  
 Maagversterkend  
 Verhoogt de  
 lichaamstemperatuur

**Trillingskracht van Kaneel**

- \* Mensen met angsten en zich afzonderen
- \* Voorbereiding trance toestand
- \* Bescherming, genezing, hartstochten
- \* Verbranden om zeer spirituele vibraties op te wekken
- \* Om passies van de man te stimuleren en op te wekken
- \* Voor een goede algemeen werkende wierook met mirre in een verbrander
- \* 3<sup>de</sup> chakra - Zonnevlecht

**Voor de haren**

- \* Hoofdluis

**Doseringen**

- \* Spijsverteringsstoornissen: 3x daags 2 dr. Kaneel op honingwater tussen de maaltijden
- \* Hoofdpijn: 20 dr. Kaneel bij het laatste spoelwater bij het haren wassen
- \* In bad: verwarmend, mensen die het steeds koud hebben of een verkoudheid hebben
- \* In bad: afslankend
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

**Dieren**

- \* Darmparasieten
- \* Luizen, schurft
- \* Wespensteken, slangenbeten

- Kardamon**
- \* Ellettaria Cardamomum: Sri Lanka, India, Sri Lanka, Java
  - \* e.o. zaden - Plantenfamilie: gemberfamilie
  - \* Winning: waterdampdestillatie

### **Toepassingen**

- \* Ischias
- \* Hoesten, slijmoplossend
- \* Geslachtsdrift opwekkend
- \* Infecties
- \* Misselijkheid, overgeven
- \* Maag-, darmslijmvliesontsteking
- \* Maagzuur
- \* Vasthouden van urine
- \* Diarree, verlicht de krampen die ermee gepaard gaan
- \* Winderigheid
- \* Buikpijn, opgeblazen buik, koliek en de hik
- \* Knoflookgeur en/of slechte adem: 1 druppel Kardamon oplikken
- \* Vermoeidheid

|   |
|---|
| Speeksel bevorderend<br>Spijsverteringsmoeilijkheden<br>Laxerend<br>Geslachtsdriftopwekkend<br>Slijmoplossend |
|---|

### **Doseringen**

- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

### **Mengsels**

- \* Voor een verfrissende, versterkende badolie (beter in een mengsel)

**Koriander**

- \* Coriandrum sativum: Azië, Middellandse Zeegebied, Balkanlanden en Midden Europa
- \* Schermbloemige
- \* Waterdamp destillatie van het zaad

**Toepassingen**

- \* Slechte spijsvertering
- \* Winderigheid
- \* Anorexia Nervosa
- \* Reuma, Jicht
- \* Koorts
- \* Griep
- \* Vermoeidheid; uitputting
- \* Stuiptrekkingen
- \* Krampen
- \* Suikerziekte
- \* Maag- en darmklachten
- \* Aderverkalking
- \* Te weinig eetlust

|   |
|---|
| Maagversterkend<br>Spijsverteringsbevorderend<br>Eetlustopwekkend<br>Darmgasbevorderend<br>Koortswerend<br>Antibioticum<br>Pijnstillend<br>Krampstillend<br>Geslachtsdriftopwekkend<br>Geheugenstimulerend<br>Opwekkend |
|---|

**Voor de huid**

- \* Zweren

**Doseringen**

- \* Uitwendig: voor inwrijvingen puur of verdunnen
- \* Inwendig: 3 x daags 1 tot 2 druppels

- \* Bij hoge dosering: sterk opwekkend: eerst roes, daarna volgt inzinking.

- Kruidnagel**
- \* Syzygium aromaticum: Indonesië
  - \* e.o. bloemknoppen/bladeren en schors - Plantenfamilie: mirtfamilie
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* Waarschuwing: nooit onverdund gebruiken!

- \* Maag- of twaalfvingerige darmzweren
- \* Longaandoeningen
- \* Darmkrampen
- \* Diarree, winderigheid
- \* Hoofdpijn
- \* Hardhorendheid
- \* Kiespijn (lichtverdovend)
- \* Zenuwpijn van de tanden
- \* Spijsvertering: slechte
- \* Slijm: vastzittend
- \* Oedeem
- \* Jicht
- \* Witte vlek op hoornvlies
- \* Desinfecterend voor de keelholte
- \* Gisting in de maag

|   |
|---|
| Verwarmend<br>Maagversterkend<br>Slechte spijsvertering<br>Gasverdrijvend<br>Slijmoplossend<br>Zenuwpijstillend<br>Eetlustbevorderend<br>Urineafdrijvend<br>Krampstillend<br>Preventie voor besmettelijke<br>ziektes (geestelijk en<br>lichamelijk) |
|---|

#### **Voor de huid**

- \* Wonden: geïnfecteerde wonden, open beenwonden

#### **Voor de voeten**

- \* Ingegroeide nagels: een paar druppels Kruidnagel aanbrengen, dit neemt de pijn voor een groot deel weg en werkt ontsmettend tot diep in de weefsels
- \* Wratten

#### **Voor de dieren**

- \* Verjaagt insecten o.a. vliegen
- \* Vlooiën: 1 druppel Kruidnagel achter het oor van uw hond

#### **Doseringen**

- \* Kiespijn: 1 druppel Kruidnagel op een pijnlijke kies of tand kalmeert bijna direct de tandpijn en ontsmet sterk
- \* Winderigheid en een slechte spijsvertering: maag en buik inwrijven met een mengsel van 20 dr. Lavendel, 1 dr. Kruidnagel, 1 dr. Gember en 1 dr. Oregano, of in het bad gebruiken
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen
- \* Inwendig: 1 tot 2 druppels

#### **Trillingskracht van Kruidnagel**

- \* 1<sup>ste</sup> chakra - Helpt bij het oplossen van gestremde energie in de wortelchakra.
- \* Bescherming, liefde, uitbanning
- \* Om vijandige en negatieve krachten te verdrijven en om roddels de kop in te drukken

#### **Mengsels**

- \* Lavendel, Gember, Oregano

- Laurier**
- \* Laurens nobilis: Middellandse Zee-landen, Rusland, Midden- en Zuid Amerika
  - \* Laurierfamilie- Lauraceae
  - \* Waterdampdestillatie- e.o. bladeren

#### **Toepassingen**

- \* Huiduitslag
- \* Infecties van de luchtwegen, astma
- \* Maag- en darmklachten
- \* Kolieken
- \* Lost slijm op
- \* Reuma, jicht, krampen
- \* Hardnekkige hoest
- \* Verzwikkingen, verstuikingen, verrekkingen
- \* Menstruatiepijnen
- \* Griep
- \* Bronchitis
- \* Gebrek aan eetlust

|  |
|--|
| Desinfecterend<br>Krampstillend<br>Spijsverteringsbevorderend<br>Maagversterkend<br>Kalmerend<br>Zweeddrijvend |
|--|

#### **Voor de huid**

- \* Etterige acné
- \* Huidziekten
- \* Schimmels
- \* Psoriasis
- \* Luisziekte

#### **Doseringen**

- \* In lage dosis doeltreffend
- \* Verlegenheid, angst om in het openbaar te spelen, gebrek aan zelfvertrouwen, voorbereiding op examens  
1 dr. Laurier en 1 dr. Pepermunt innemen.
- \* 3x daags 1 tot 2 druppels

- Lavendel**
- \* Lavendula officinalis: Frankrijk, Midden- en Zuid-Europa
  - \* e.o. bloemen - Plantenfamilie: lipbloemigen
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* De antibiotica in de etherische olie

**Toepassingen**

- \* Adem: slechte
- \* Overactiviteit bij kinderen
- \* Stuipen
- \* Constipatie, diarree (regulerend, vooral met gisting)
- \* Dikke darmontsteking, darmkoliek (opgeblazen gevoel)
- \* Blaasontsteking
- \* Darmslijmvliesontsteking
- \* Bronchitis, Astma
- \* Bloeddruk, hoge
- \* Bloedarmoede
- \* Goed voor de luchtwegen, hardnekkige hoest, kriebelhoest
- \* Griep, neusverkoudheid
- \* Infectieziekten
- \* Herpes, koortsblaasjes
- \* Bloedarmoede, duizeligheid
- \* Borstinfecties
- \* Spataderen, aderontsteking
- \* Stress, depressies, zwaarmoedigheid, oververmoeidheid
- \* Hoofdpijn, door een trage spijsvertering of stress
- \* Migraine
- \* Keelontsteking, stemverlies
- \* Lever- en miltproblemen
- \* Mazelen, roodvonk
- \* Maagzuur
- \* Zwakke, gezwollen en koude ledematen
- \* Abces in de kaak,
- \* Abces in het algemeen
- \* Amandelontsteking, klierziektes
- \* Ontstoken lymfeklieren
- \* Menstruatie: pijnlijke of onvoldoende
- \* Reuma, jicht
- \* Nachtmeries, angsttoestanden, slaapstoornissen
- \* Hartkloppingen - nerveuze hartklachten
- \* Vochtophoppingen
- \* Witte vloed

|                          |
|--------------------------|
| Kalmerend                |
| Ontsmettend              |
| Bacteriedoder            |
| Regulerend               |
| Antiseptisch             |
| Spijsverteringsproblemen |
| Pijnstillend             |
| Huidherstellend          |
| Zenuwsterkend            |
| Insectenverdrijvend      |
| Doorbloedingbevorderend  |
| Bloeddrukverlagend       |
| Ontspannend              |
| Slijmoplossend           |

**Voor de huid en de haren**

- \* Voor alle huidtypen, vooral een droge huid met te weinig vocht
- \* Couperose
- \* Gebarsten huid, gemengde huid
- \* Rode uitslag
- \* Acné, ontstoken huid, vette huid, gevoelige en oudere huid
- \* Cellulitis
- \* Jeuk - huidjeuk: bij kleine plekje pure lavendel smeren
- \* Eczeem - zwemmerseczeem - huidschimmels - dauwworm
- \* Fistels
- \* Herpes
- \* Brandwonden
- \* Zonnesteek
- \* Tegen haaruitval

**Dieren**

- \* Schurft, luizen, motten
- \* Insectenbeten of dierenbeten (adders)

### **Trillingskracht van Lavendel**

- \* Negatieve energieën in huis. hoge vibratie
- \* Lagere entiteiten
- \* Stress, slaapproblemen bij kinderen, angst: 1 of 2 dr. puur of gemengd masseren van de Zonnevlecht en de polsen
- \* Aurazuivering, verdrijft alle zorgen
- \* Meditatie
- \* 3<sup>de</sup> chakra - werkt kalmerend en ontspannend in de hyperactieve derde chakra. De zachte en warme vibraties helpen bij het oplossen en verwerken van vastgelopen emoties.
- \* Alle chakra's

### **Doseringen**

- \* Tandpijn: Lavendel in wijn in de mond genomen, verdrijft tandpijn
- \* Darmkoliek bij baby's: 2 druppels Lavendel smeren
- \* Hoge bloeddruk: in het badwater wordt door Lavendel verlaagd en tevens om het hart te beschermen en versterken
- \* Het beste middel tegen brandwonden, snelle genezing, vorming van littekens worden gereduceerd, geen blaren
- \* In Noorwegen gebruikt men Lavendel om bestralingsbrand te behandelen, samen met Rozemarijn bij haaruitval na chemotherapie
- \* Hartkloppingen, trilling van het hart of nerveuze hartklachten: smeren of innemen
- \* Depressies: na elke maaltijd 3 druppels lavendel in honingwater
- \* Dauwworm: eventueel met mirre smeren
- \* Abces kaak: met Teatree
- \* Huidjeuk: bij kleine plekjes pure lavendel smeren
- \* Zwemmerseczeem of huidschimmel: dagelijks een paar druppels lavendel in de voeten masseren of 25 druppels Lavendel en 4 druppels Teatree in een basisolie
- \* Inwendig: 3x daags 2 à 3 druppels in o.a. honingwater
- \* Uitwendig: inwrijvingen, puur of verdunnen
- \* Voor vaginale douches: 5 dr. op 1 liter water

### **Mengsels**

- \* Gaat goed samen met andere etherische oliën

- Lavandin**
- \* Lavendula super: Frankrijk, Zuid-Europa
  - \* niet geclassificeerd, kruising tussen Lavendula latifolia en Lavendula fragrans
  - \* e.o. kruid - Plantenfamilie: lipbloemigen
  - \* Winning: waterdampdestillatie

#### **Toepassingen**

- \* Vriend van een schoon huis, Lavandin in het dweilwater ontsmet vloeren en WC
- \* Sterk ontsmettend
- \* Speciaal geschikt voor huishoudelijke schoonmaakkarweitjes, bijna dezelfde eigenschappen als Lavendel, doch alles afgezwakt.
- \* Luchtreinigend
- \* Ontspannend

#### **Doseringen**

- \* Bladluizen van kamerplanten: verwijderen met een watje met wat Lavandin
- \* Spoelwater van de was: geeft een geurende was
- \* Motten: wat druppels op een zakje lavendel of een geurflesje weert motten uit de linnenkast

#### **Mengsels**

- \* Citrusvruchten, Patchouli, Scharlei, Den en Rozemarijn

#### **Trillingskracht van Lavandin**

- \* Keel: 7<sup>de</sup> chakra



- Lemongrass**
- \* Cymbopogon citratus: Indië, tropische gebieden
  - \* e.o. gras - Plantenfamilie: Poaceae, grassen
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* In Indonesië wordt het Sereh (citroengras) genoemd

### **Toepassingen**

- \* Nierstenen - niergruis (bevordert oplossen van kristallen)
- \* Koelende en koortsverlagende eigenschappen
- \* Schimmelinfecties, infectieziekten
- \* Spierpijn: spierontspannende, pijnstillende, kristaloplossende, spierversterkende en doorbloedingbevorderende eigenschappen
- \* Sigarettenrook: verdrijvend
- \* Luchtweginfecties
- \* Wordt ook chauffeursolie genoemd, helpt bij concentratie verlies
- \* Benen en voeten: zwaar en vermoeid
- \* Overmatig transpireren
- \* Hoofdpijn
- \* Slechte spijsvertering

|  |
|--|
| Bloedzuiverend<br>Kalmerend<br>Koortsverlagend<br>Aderwandversterkend<br>Bacteriedodend<br>Ontstekingsremmend<br>Samentrekkend<br>Niertonicum<br>Eetlustopwekkend<br>Darmgasverdrijvend<br>Zenuwsterkend<br>Urinedrijvend<br>Verfrissend |
|--|

### **Dieren**

- \* Luizen, insecten en mijt
- \* Vlooien en teken - mengen met Lavendel
- \* Schurft

### **Voor de huid**

- \* Samentrekkend en stimulerend
- \* Voor een vette huid met openstaande poriën

### **Doseringen**

- \* Jetlag: een bad met Lemongrass en Rozemarijn om fit te worden
- \* Hooikoorts: 2 druppels Lemongrass op een zakdoekje opsnuiven
- \* In mengsels versterkt het de aderen
- \* Cellulitis: 5 ml. Rozemarijn en 5 ml. Lemongrass in 100 ml. basisolie als lotion voor massages
- \* In een verdamper: reinigt het de lucht van tabaksrook en voorkomt luchtweginfecties
- \* Inwendig: 3 x daags 2 à 3 druppels
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen of puur

### **Mengsels**

- \* Eucalyptus, Sandelhout

## Limoen

- \* Citrus aurantifolia: West-Indië, Azië, Italië, Ver. Staten en Mexico
- \* e.o. onrijpe vrucht en schil - Plantenfamilie:
- \* Winning: koude persing
- \* Lemmetje genoemd

### Toepassingen

- \* Hoesten
- \* Keelpijn
- \* Koortsverlagend
- \* Verstopte neus
- \* Voorhoofdsholteontsteking
- \* Slijm op de borst
- \* Brandend maagzuur
- \* Misselijkheid
- \* Vrolijk makende olie zeker bij lusteloosheid, depressiviteit of vermoeidheid
- \* Inhaleren verlicht benauwdheid
- \* Werkt desinfecterend en herstellend en kan zo de gevolgen van alcoholisme verzachten

|                                |
|--------------------------------|
| Eetlustopwekkend               |
| Ontsmettend                    |
| Bacteriedodend                 |
| Verfrissend                    |
| Verkoelend                     |
| Zenuwsterkend                  |
| Koortswerend                   |
| Melkproductie-<br>bevorderend  |
| Opwekkend                      |
| Pijnstillend                   |
| Spijverterings-<br>bevorderend |

### Voor de huid

- \* Samentrekkend, stimulerend en verfrissend
- \* Vette huid
- \* Cellulitis

### Mengsels

- \* Bergamot, Eucalyptus, Geranium, Grapefruit, Jeneverbes, Lavendel, Kamille, Sandelhout, Venkel, Ylang-Ylang

### Trillingskracht van Limoen

- \* Opbeurend en verfrissend voor een vermoeide geest

- Mandarijn**
- \* Citrus reticulata: Spanje, Zuid-Europa, Japan, Sicilië, Zuid-Amerika, Zuid-Afrika
  - \* e.o. schil - Plantenfamilie: wijnruitfamilie
  - \* Wining: koude persing
  - \* Citrus nobilis of Citrus maurensis Familie: Rutaceae

### **Toepassingen**

- \* Spijsverteringsproblemen
- \* Kindermiddel als de maag van streek is en voor kinderen met een slechte spijsvertering
- \* Maagkrampen
- \* Boeren en de hik
- \* Kalmerend op de darmen
- \* Slapeloosheid, gezonde nachtrust

|   |
|---|
| Taxerend (mild)<br>Ontsmettend<br>Pijnstillend<br>Spijsverterings-<br>bevorderend<br>Maagversterkend<br>Ontspannend<br>Kalmerend<br>Stimulerend,<br>Versterkend<br>Krampstillend<br>Windverdrijvend |
|---|

### **Voor de huid**

- \* Vette huid, verstopte poriën, acné
- \* Cellulitis
- \* Striae (huidstriemen), littekenherstellend
- \* Huidverstevigend

### **Doseringen**

- \* Zwangerschapsstrepen: 1 druppel Lavendel, 1 druppel mandarijn, 1 druppel Neroli op 10ml. amandelolie en 2 ml. Tarwekiemolie; 2x per dag insmeren, vanaf de vijfde maand
- \* Zenuwachtige, gejaagde kinderen met slaapproblemen:  
1 dr. Mandarijn en 1 dr. Citroen 2 tot 3x daags
- \* 3x daags 1 tot 3 druppels

### **Mengsels**

- \* Basilicum, Bergamot, Citroen, Grapefruit, Lavendel, Marjolein, Kamille, Ylang-Ylang  
Mandarijn werkt sterker met andere etherische oliën

### **Trillingskracht van Mandarijn**

- \* Opent de aura

- Marjolein**
- \* Origanum majorana: Zuid-Frankrijk, Egypte, Spanje, Noord-Afrika, India
  - \* e.o. kruid - Plantenfamilie: Lamiaceae, lipbloemigen
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* Tijdens zwangerschap liever vermijden

**Toepassingen**

- \* Onrustige slaap, slapeloosheid, nachtmerries, angsten
- \* Psychische angst, hartkloppingen, veel zuchten, ademkrampen
- \* Overspannenheid, stress, zenuwpijnen, zenuwziektes
- \* Troostend voor mensen die eenzaam zijn of verdriet hebben
- \* Verstopte neus, verzacht keel en hoest
- \* Stem, spraakverlies
- \* Mondslimvliesontsteking
- \* Astma, bronchitis, ophoesten van slijm
- \* Schildklieropzwellling
- \* Bedwateren
- \* Spierstijfheid (verwarmend effect)
- \* Heft krampen en spierkrampen op
- \* Gewrichtsontsteking
- \* Verrekkingen, verstuikingen
- \* Migraine, Marjolein is vaatverwijdend en de warmte helpt ook
- \* "Schele" hoofdpijn
- \* Stijve nek: verzachtend
- \* Reuma: chronisch (kompres)
- \* Menstruatie: onvoldoende, pijnlijke - en/of krampen
- \* Baarmoederzwakte, pijnen in het onderlichaam
- \* Winderigheid
- \* Hoge bloeddruk
- \* Hooikoorts
- \* Koliekachtige darmkrampen
- \* Maagzuur: zwakke maagspier, druk op maag, maagzweer
- \* Tandvlesbloedingen. kiespijn, slechte adem
- \* Wonden: slecht helende, zweren

Kalmerend  
 Slijmverdrijvend  
 Bloedsomloop-  
 bevorderend  
 Spijsverterings-  
 problemen  
 Vaatverwijdend  
 Krampstillend  
 Darmgasverdrijvend  
 Geslachtsdriftremmend  
 Pijnstillend

**Voor de huid en de haren**

- \* Kalmerend, ontspannend, verstevigend
- \* Vermoeide huid
- \* Cellulitis
- \* Haargroei middel

**Dieren**

- \* Beet van dolle honden en giftige dieren

**Doseringen:**

- \* Constipatie: masseren op de buik samen met Rozemarijn
- \* Astma/bronchitis: keel en borst masseren
- \* Prikkelende hoest: keel en borst masseren
- \* Slapeloosheid: Marjolein met Lavendel in het bad
- \* Verkoudheid, Sinusitis (volwassenen): 1 dr. Marjolein en 1 dr. Ravensara
- \* Maagpijn: 1 dr. Marjolein en 1 dr. Bazielkruid, 3x daags op honingwater
- \* Migraine: hete kompressen in de nek zullen de bloedtoevoer naar het hoofd vergroten
- \* Pijnen in het onderlichaam: heet kompres op de buik
- \* Inwendig: 3x daags 2 à 4 druppels in o.a. honingwater
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

**Mengsels**

- \* Citrusvruchten, Lavendel, Basilicum

**Trillingskracht van Marjolein**

- \* Bescherming, liefde  
 Marjolein, Rozemarijn en Munt sprenkelen om beschermende vibraties op te wekken

## Mirre

- \* Commiphora myrrha: Somalië, Arabië, Ethiopië
- \* e.o. gomhars - Plantenfamilie: balsemboomfamilie
- \* Winning: waterdampdestillatie van de harsolie
- \* Tijdens zwangerschap beter vermijden en nooit in hoge concentratie
- \* Betekent bitter

### Toepassingen

- \* Aambeien
- \* Diarree
- \* Gewrichtsontsteking
- \* Urinewegontsteking
- \* Ziekte van Pfeiffer (klierkoorts)
- \* Steenpuisten
- \* Bloedarmoede
- \* Blaasontsteking
- \* Hooikoorts
- \* Longontsteking
- \* Verzacht ontstoken slijmvliezen- mondzweren- spruw
- \* Keelpijn, keelontsteking, heesheid en stemverlies
- \* Bevordert de verwijdering van dik slijm, lost slijm op
- \* Astma, bronchitis
- \* Neusverkoudheid
- \* Misselijkheid
- \* Maagzwakte
- \* Menstruatieklachten
- \* Prostaatklachten
- \* Tandvleesontsteking
- \* Vaginale infecties
- \* Witte vloed
- \* Oedeem

|   |
|---|
| Slijmoplossend<br>Wondhelend<br>Kalmerend<br>Opwekkend<br>Ontsteking<br>remmend<br>Schimmeldodend<br>Windverdrijvend<br>Baarmoeder-<br>versterkend<br>Urinedrijvend |
|---|

### Voor de huid

- \* Toevoegen aan een basisgel, crème of olie: reinigt, verfrist en verstevigt de huid
- \* Antirimpel voor een ouderwordende huid
- \* Celregenererend, ontstoken huid, wonden en zweren, werkt verkoelend en ontsmettend
- \* Natte huidziekten o.a. natte eczeem en voetschimmel
- \* Gebarsten en geschaafde huid- diepe kloven
- \* Mondzweren en spruw
- \* Acné
- \* Ringworm, dauwworm

### Voor de nagels

- \* Ontstoken nagelriemen

### Doseringen

- \* Inwendig: 3x daags 2 à 3 druppels in o.a. honingwater
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

### Trillingskracht van Mirre

- \* Grove en onzuivere trillingen gaan weg
- \* Het versterken en zuiveren van amuletten en talismannen
- \* Brengt de geest tot rust
- \* Wortelchakra: uitgeput
- \* 1<sup>ste</sup> Chakra: knieën

### Mengsels

- \* Cipres, Geranium, Den, Jeneverbes, Lavendel, Mandarijn, Patchouli, Sandelhout, Teatree, Vetiver, Wierook

**Mirte**

- \* Myrtus communis: Middelandse Zeegebied, Azië, Marokko, Corsica, Tunesië
- \* e.o. jonge bladeren - Plantenfamilie: mirtfamilie
- \* Winning: waterdampdestillatie

**Toepassingen**

- \* Antiseptisch en bacteriedodend, met name bij longontsteking
- \* Milde olie geschikt voor kinderen bij hoesten en borstklachten
- \* Aambeien
- \* Prostaatontsteking
- \* Bevordert het ophoesten van slijm en bedaart hoestbuien
- \* Chronische bronchitis, verwijdert de bronchiën
- \* Astma
- \* Etterige ontstekingen van lucht- en urinewegen

|  |
|--|
| Kalmerend<br>Rottingwerend<br>Bloedstelpend<br>Versterkend<br>Slijmviessamentrekkend |
|--|

**Voor de huid**

- \* Jeugdpuistjes, als gezichtswater voor het reinigen van alle huidtypen

**Doseringen**

- \* Hoestbuien, droge hoest, bronchitis: 1 dr. Mirte en 1 dr. Cipres vermengen
- \* Inwendig: 3 x daags 2 à 5 druppels in o.a. honingwater
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

**Trillingskracht van Mirte**

- \* Liefde, vruchtbaarheid, een pure liefdesolie

## Niaoli

- \* Melaleuca viridiflora: Frankrijk, Maleisië, Australië, Filippijnen
- \* e.o. bladeren - Plantenfamilie: mirtfamilie
- \* Winning: waterdampdestillatie
- \* Niet irriterend

### Toepassingen

- \* Sterk ontsmettend voor de longen
- \* Bronchitis en astma
- \* Griep
- \* Neus- en hoofdverkoudheid
- \* Hoest, kinkhoest
- \* Hooikoorts
- \* Infecties in de urinewegen en darmen
- \* Parasieten in de ingewanden
- \* Koorts
- \* Darminfectie
- \* Dysenterie
- \* Keelontsteking
- \* Oorontsteking
- \* Darmslijmvliesontsteking
- \* Reumatische klachten
- \* Spierpijn
- \* Verbeterd de concentratie
- \* Zenuwpijnen
- \* Kraambedinfecties

|  |
|--|
| Bacteriedodend<br>Insectenverdrijvend<br>Koortswerend<br>Littekengenezend<br>Pijnstillend<br>Sterk ontsmettend<br>Slijmoplossend<br>Wondgenezend<br>Wormafdrijvend<br>Krampstillend<br>Ontstekingswerend |
|--|

### Voor de huid

- \* Huidversterkend en genezend
- \* Slecht helende wonden
- \* Huidproblemen, puistjes, acné
- \* Steenpuisten
- \* Zweren
- \* Brandwonden
- \* In bad: voor diverse huidklachten, zweren en acné

### Dieren

- \* Insectenbeten
- \* Darmparasieten

### Mengsels

- \* Citroen, Den, Jeneverbes, Lavendel, Limoen, Mirte, Rozemarijn, Venkel

### Doseringen

- \* Wordt gebruikt als bescherm laagje op de huid bij bestraling
- \* Sterk stimulerend middel, niet 's avonds gebruiken
- \* Inwendig: 3x daags 1 à 2 druppels in o.a. honingwater
- \* Oorontsteking: 1 tot 2 dr. Niaoli en 1 tot 2 dr. Rozemarijn
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen of puur
- \* 3x daags 2 druppels

- Nootmuskaat**
- \* Myristica Fragrans: India, Zuid-Amerika, Java, Sumatra, Borneo
  - \* e.o. muskaatnoot - Plantenfamilie: mirtfamilie
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* Bij hoge dosis geestelijke verdoving, vertragende werking op bloedsomloop

#### **Toepassingen**

- \* Darminfecties
- \* Infectieziekten
- \* Slechte spijsvertering
- \* Chronische diarree
- \* Winderigheid
- \* Galstenen
- \* Adem, slechte
- \* Menstruatie, onvoldoende
- \* Reuma, spierpijn, stijfheid en spit
- \* Vermoeidheid, futloosheid, depressies
- \* Gebrek aan eetlust
- \* Depressies

|  |
|--|
| Menstruatiebevorderend<br>Spijsverteringsbevorderend<br>Darmgasverdrijvend<br>Maagversterkend<br>Galsteenoplossend |
|--|

#### **Mengsels**

- \* Karwij, Komijn, Koriander, Marjolein, Lavendel, Rozemarijn

#### **Trillingskracht van Nootmuskaat**

- \* Deze olie wrijft men tegen de slapen en het derde oog om meditatie te bevorderen en slaap op te wekken
- \* Beschermend

#### **Doseringen**

- \* Inwendig: 3x daags 1 à 2 druppels in o.a. honingwater
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen



**Oregano**  
Spaanse

- \* Origanum vulgare: Spanje, Europa, Noord-Afrika, Rusland
- \* e.o. kruid - Plantenfamilie: Lipbloemigen
- \* Winning: waterdampdestillatie

**Toepassingen**

- \* De meest desinfecterende olie tegen zeer veel bacteriën en schimmels
- \* Bij uitblijvende menstruatie werkt de olie zeer snel
- \* Griepvirussen, verkoudheid
- \* Hoest: droge, kinkhoest
- \* Keel- en luchtwegen, irritaties, keelontsteking
- \* Ontstekingen in het algemeen
- \* Chronische bronchitis, astma
- \* Longontsteking, longtuberculose
- \* Herpesvirus
- \* Gewrichtsontsteking
- \* Acute en chronische reumatische aandoeningen

|  |
|--|
| Ontstekingswerend<br>Krachtig antibioticum<br>Parasiet- en<br>schimmeldodend<br>Kalmerend<br>Krampstillend<br>Darmgasverdrijvend<br>Eetlustopwekkend<br>Menstruatiebevorderend<br>Pijnstillend |
|--|

**Voor de huid**

- \* Cellulitis
- \* Eczeem
- \* Psoriasis
- \* Chronische huidklachten
- \* Lost vetkussentjes op

**Dieren**

- \* Een effectieve luisbestrijding is een combinatie van Geranium, Tijn en Oregano

**Doseringen**

- \* Inwendig: 3x daags 3 à 5 druppels in o.a. honingwater
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

- Palmarosa**
- \* Cymbopogon Martini Motia: Indië, Java
  - \* e.o. gras - Plantenfamilie: grassen
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* De Indische geranium genoemd

#### **Toepassingen**

- \* Oververmoeidheid
- \* Krachteloosheid, algehele zwakte
- \* Infecties
- \* Maag- en darmontsteking
- \* Antiseptisch
- \* Diarree
- \* Koorts
- \* Trage spijsvertering
- \* Ontsmet en verfrist
- \* Nierstenen
- \* Tegen suikerziekte

|  |
|--|
| Bloedsuikerspiegelregulerend<br>Antisepticum<br>Maagversterkend<br>Antibioticum<br>Koortswerend<br>Astringerend<br>Vochtregulerend |
|--|

#### **Voor de huid**

- \* Bevochtigt, stimuleert en herstelt het evenwicht in de talgproductie
- \* Jeugdpuistjes
- \* Couperose
- \* Rimpels
- \* Stimuleert celvernieuwing

#### **Trillingskracht van Palmarosa**

X Genezingssessies

#### **Mengsels**

- \* Citrusoliën, Cederhout, Eucalyptus, Lemongrass, Rozemarijn, Rozenhout, Roos

#### **Doseringen**

- \* Inwendig: 3x daags 3 druppels in o.a. honingwater
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen puur of verdunnen

- Patchouli**
- \* Pogostemon Patchouli: Indonesië, Sumatra, India, China, Filippijnen
  - \* e.o. plant - Plantenfamilie: lipbloemigen
  - \* Winning: waterdampdestillatie

#### **Toepassingen**

- \* Aambeien
- \* Oedeem
- \* Depressies, angst, stress
- \* Constipatie ontstaan uit een krachteloze darm
- \* Diarree
- \* Frigiditeit, seksuele drift opwekkend
- \* Ontstekingen en koorts
- \* Concentratieproblemen
- \* Allergieën
- \* Zwaarlijvigheid
- \* Urinezuren

|   |
|---|
| Bloedstelpend<br>Kalmerend<br>Celvernieuwend<br>Wondhelend<br>Schimmeldodend<br>Ontsmettend<br>Ontstekingswerend<br>Koortswerend<br>Antibioticum<br>Tonicum |
|---|

#### **Voor de huid**

- \* Rode gesprongen of droge huid, kloven
- \* Regeneert het huidweefsel
- \* Overvette huid, jeugdpuistjes, acné, huidontsteking
- \* Huidproblemen zoals eczeem, vochtige eczeem, zwemmerseczeem
- \* Schimmelinfecties
- \* Psoriasis
- \* Dauwworm
- \* Jeuk
- \* Littekens en nieuwe celgroei
- \* Open wonden
- \* Brandwonden

#### **Dieren**

- \* Tegen motten, vlooien en luizen

#### **Voor de haren**

- \* Hoofdluis, roos, vet haar

#### **Trillingskracht van Patchouli**

- \* Mystieke krachten
- \* Amerikaanse magie: om te scheiden of om mensen aan te trekken
- \* Trekt mannen en vrouwen aan
- \* Trekt geld, materiele zaken en welstand aan
- \* Liefdeswensen, hartstocht, liefde
- \* Meditatie
- \* 1<sup>ste</sup> Chakra: voeten

#### **In baden**

- \* Ontstekingen van de vagina

#### **Mengsels**

- \* Ceder, Bergamot, Citroenmelisse, Gember, Geranium, Den, Lavendel, Kamille, Jeneverbes, Terpentijn, Rozenhout, Salie, Sandelhout, Vetiver, Wierook

#### **Doseringen**

- \* Inwendig: 3 x daags 2 à 3 druppels in o.a. honingwater

Kleine hoeveelheid: kalmerend  
Grote hoeveelheid: stimulerend  
Houdt andere geuren goed vast  
Puur of vermengd gebruiken

- Pepermunt**
- \* Mentha Piperita: China, Europa, Rusland, Noord- en Zuid-Amerika, Egypte, India
  - \* e.o scheuten van de plant - Plantenfamilie: lipbloemigen
  - \* Winning: waterdampdestillatie

### Toepassingen

- \* Jeuk
- \* Misselijkheid
- \* Vermoeidheid
- \* Hoofdpijn door verkoudheid, nerveuze hoofdpijn, schele hoofdpijn
- \* Indigestie, opgeblazen gevoel
- \* Migraine
- \* Oorpijn
- \* Kiespijn
- \* Maagklachten, maagkrampen, oprispingen, brandend maagzuur
- \* Griep, neusverkoudheid
- \* Droge hoest vooral bij voorhoofdsholteverstopping
- \* Menstruatie: bevorderend, pijnlijke
- \* Longontsteking
- \* Hartkloppingen
- \* Diarree
- \* Zenuwaandoeningen, histerie, zenuwzinking, zenuwpijnen
- \* Hik
- \* Reiziekte, zeeziekte
- \* Darmkolieken, trage darmen
- \* Galstenen

|   |
|---|
| Vaatvernauwend<br>Slijmoplossend<br>Menstruatiebevorderend<br>Koortsverdrijvend<br>Maagversterkend<br>Opwekkend<br>Verkoelend<br>Zenuwaandoeningen<br>Ontsmettend<br>Krampstillend<br>Weerstandverhogend<br>Ademverfrissend |
|---|

### Dieren

- \* Verdrijft muggen en ratten
- \* Wormenverdrijvend
- \* Parasieten

### Voor de huid

- \* Dauwworm, ringworm, gordelroos
- \* Huidklachten
- \* Vette huid, acné, rode huid door ontstekingen
- \* Schurft, jeuk

### Doseringen

- \* Adem verfrissen: 1 à 2 druppels Pepermunt oplikken
- \* Misselijkheid: op een zakdoek opsnuiven
- \* Darmkolieken: 1 druppel in een glas warm water, zo heet mogelijk opdrukken
- \* Opgeblazen gevoel: 2 druppels Pepermunt na elke maaltijd in honingwater
- \* Nerveuze hoofdpijn: 1 theelepel Pepermunt in een kopje water, doordrenk een doek ermee en leg dit op het voorhoofd en slapen, spoedig verlichting
- \* Hoofdpijn: koude kompressen met Pepermunt verlicht, of 1 dr. op het voorhoofd en de slapen
- \* Vermoeidheid: moe en slap voelen; 2 ml. Pepermunt, 2 ml. Rozemarijn, 10 dr. Tijm en 1ml. Teatree
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen
- \* Auto: doordrenk een papieren zakdoekje en plaats het in de ventilatie van de auto; u blijft goed wakker op lange reizen

### Mengsels

- \* Bergamot, Citroen, Eucalyptus, Den, Lavendel, Marjolein, Rozemarijn, Rozenhout, Verveine

### Trillingskracht van Pepermunt

- \* Genezing, zuivering
- \* Tijdens de winter branden om de woning schoon te maken
- \* Problemen met in slaap te vallen: de scherpe geur inhaleren

- Rozenhout**
- \* Aniba Rosaeodora : Brazilië, Peru
  - \* e.o. hout - Plantenfamilie: Laurierfamilie
  - \* Winning: waterdampdestillatie

#### **Toepassingen**

- \* Kriebelhoest
- \* Neusverkoudheid
- \* Koorts
- \* Hoofdpijn, gepaard gaand met misselijkheid
- \* Jetlag
- \* Helpt nare geurtjes door overtollig lichaamsvocht tegen te gaan
- \* Virusziekten
- \* Depressieve toestanden
- \* Vermoeidheid, neerslachtigheid, stress
- \* Bloeddrukverlagend

|  |
|--|
| Kalmerend<br>Samentrekkend<br>Vitaliserend<br>Bacteriedodend<br>Geslachtsdrift-<br>verhogend<br>Insectenverdrijvend<br>Krampstillend<br>Ontsmettend<br>Geurverdrijvend<br>Weerstandversterkend |
|--|

#### **Voor de huid**

- \* Stimuleert de stofwisseling en de vernieuwing van weefsels
- \* Een krachtige generator voor de huid, verstevigt het bindweefsel, trekt de huid strak
- \* Geschikt voor een verouderde huid
- \* Kalmerend effect op de huid, laat een beschermend laagje achter
- \* Helpt tegen acné en houdt de huid gaaf
- \* Vermoeide, droge, tere, slappe en geïrriteerde huid.
- \* Wonden en huidaandoeningen

#### **Mengsels**

- \* Atlasceder, Geranium, Neroli, Patchouli, Roos, Rozemarijn, Sandelhout, Wierook, Lavendel, Kamille, Citroen

Wees zuinig met Rozenhout. Het gebruik draagt bij tot de vernietiging van regenwouden in het Amazonegebied!

#### **Trillingskracht van rozenhout**

- \* Branden van Rozenhout voor meditatie. Het geeft totale rust. Een zeer ontspannen olie
- \* 1<sup>ste</sup> chakra: overlevingschakra
- \* 7<sup>de</sup> chakra: kruin

#### **Dieren**

- \* Verdrijft insecten

#### **Doseringen**

- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

- Rozemarijn**
- \* Rosmarinus Officinalis = zeedaauw: Spanje, Noord-Afrika, Zuid-Amerika
  - \* e.o. kruid - Plantenfamilie: lipbloemigen
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* Een hoge dosis bevordert/versterkt epileptische aanvallen

### **Toepassingen**

- \* Zenuwen, stress (overwerkte en onder drukstaande mensen)
- \* Concentratieproblemen, oververmoeidheid, lusteloosheid
- \* Hoofdpijn en migraine
- \* Zenuwpijnen
- \* Hoeststillend bij bronchitis, astma of krampachtig braken
- \* Zwakke bloedsomloop, zwakke gewrichten
- \* Aderverkalking
- \* Huid- en buikwaterzucht
- \* Normaliseren van een te hoge cholesterolgehalte
- \* Bloedarmoede, duizelingen, lage bloeddruk
- \* Dikke darmontsteking, trage darmen
- \* Klierontstekingen
- \* Diarree
- \* Witte vloed
- \* Menstruatie: onvoldoende, pijnlijke
- \* Epilepsie, flauwvallen
- \* Griep -neusverkoudheid
- \* Hartkloppingen, nachtmerries
- \* Galblaasontsteking-galstenen, blaaszwakte
- \* Winderigheid
- \* Maagzuur: teveel aan, maagpijn, -ontsteking
- \* Impotentie, frigiditeit
- \* Zwaarlijvigheid
- \* Reumatische pijnen, spierpijn, jicht, spit
- \* Oorontsteking

|   |
|---|
| Opwekkend<br>Bloedzuiverend<br>Tonicum voor de<br>lever en bloed<br>Bloeddruk-<br>verhogend<br>Concentratie-<br>verhogend<br>Activerend<br>Stimulerend<br>Maagversterkend<br>Darmgasverdrijvend<br>Pijnstillend<br>Wondhelend |
|---|

### **Voor de huid**

- \* Cellulitis
- \* Psoriasis
- \* Acné, reguleert de talgafgifte
- \* Bevordert de doorbloeding, verwarmend, stimulerend
- \* Normale, vette en gevoelige huid
- \* Wonden, brandwonden

### **Dieren**

- \* Schurft, luizen, dieren met parasieten

### **Voor de voeten**

- \* Een paar druppels in de schoenen verwarmen de voeten, vermoeide voeten

### **Mengsels**

- \* Anijs, Cederhout, Citrusoliën, Eucalyptus, Lavendel, Pepermunt, Basilicum

### **Trillingskracht van Rozemarijn**

- \* 3<sup>de</sup> chakra - Zonnevlecht: vooral geschikt bij een te geringe werking van de zonnevlechtchakra; werkt opwekkend, prikkelend en helpt traagheid te overwinnen.
- \* Bescherming, intellectuele, liefde, zuivering
- \* Rozemarijn drinken vlak voor testen en examens, het zorgt dat het verstand klaarwakker en werkend is.

### **Doseringen**

- \* Inwendig: 3x daags 2 à 3 druppels
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

- Salie**
- \* Salvia Officinalis: Spanje, Zuid-Europa
  - \* e.o. bloemen/bladeren - Plantenfamilie: lipbloemigen
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* Nooit te veel gebruiken: bij hoge dosis stuipen of verlamming; niet gebruiken bij borstvoeding

**Toepassingen**

- \* Koorts, koortslippen
- \* Doorliggen, ruggenmergziektes, bevingen en verlammingen van de ruggenmerg
- \* Overgangsklachten (in bad), opvliegers
- \* Klierontsteking
- \* Braken
- \* Lymfeklierontsteking
- \* Oprispingen
- \* Astma
- \* Chronische bronchitis
- \* Diarree
- \* Griep, hoest, neusverstopping
- \* Winderigheid
- \* Menstruatie: pijnlijke en/of onvoldoende
- \* Reuma
- \* Blaasontsteking (op de buik smeren)
- \* Vaginale infecties, witte vloed
- \* Versterkend voor de baarmoeder
- \* Hooikoorts
- \* Migraine
- \* Witte vloed
- \* Bloeddruk: laag
- \* Mondslimvliesontsteking, keelontsteking
- \* Tandvleesontsteking, zenuwpijnen van het gebit

Zenuwkalmerend  
 Versterkend  
 Zweetremmend  
 Luchtwegontsmettend  
 Zuivert bloed- en lymfen  
 Versterkend voor de baarmoeder  
 Reinigt het lichaam van slijm en giften  
 Koortsverlagend  
 Celstimulerend  
 Wondhelend  
 Maagversterkend  
 Bloeddrukverhogend

**Voor de huid**

- \* 1 druppel in een kleimasker is een goede peeling voor het gezicht
- \* Open poriën, ontstoken huid, acné- vette huid
- \* Goed voor een normale en vochtige huid.
- \* Gebarsten, slappe en vermoeide huid
- \* Eczeem, zweren, slecht genezende wonden

**Voor de haren**

- \* Haargroei bevorderend, haaruitval, roos

**Voor de voeten**

- \* Stuwings in de benen
- \* Overmatige transpiratie en geurneutraliserend, vooral van handen, voeten en oksels

**Trillingskracht van Salie**

- \* Meditatie
- \* Genezing, voorspoed
- \* 7<sup>de</sup> chakra: openen

**Dieren**

- \* Insectensteken
- \* Wespen

**Doseringen**

- \* 1-2 druppels e.o. op 2 ml. Basisolie. Inwendig: 3x daags 2 druppels
- \* In het bad opgelost in melk, honing of een basisolie, een eetlepel volstaat
- \* een druppel e.o. op voorhoofd en slapen
- \* Splinters: werkt als trekpleister
- \* Indigestie: 1 dr. Salie, 1 dr. Pepermunt en 1 dr. Venkel in honingwater
- \* Aften en mondslimvliesontsteking: verdund met wat water, om te gorgelen of te spoelen
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

**Mengsels**

- \* Lavendel, Cipres, Pepermunt, Tijm, Cederhout, Marjolein, Jeneverbes, Ylang-Ylang

- Sandelhout**
- \* Santalum Album: Indië, Sri Lanka, Java, Filippijnen
  - \* e.o. hout - Plantenfamilie: sandelhoutfamilie
  - \* Winning: waterdampdestillatie

#### **Toepassingen**

- \* Blaasslijmvliesontsteking
- \* Diarree: hardnekkig
- \* Maagzuur: brandend
- \* Witte vloed
- \* Leverstuwung
- \* Depressie
- \* Frigiditeit-impotentie
- \* Hik
- \* Prostaatvergroting
- \* Infectie in de urinewegen
- \* Keelpijn, keelontsteking of angina
- \* Laryngitis (ontsteking van het strottenhoofd)
- \* Bronchitis: chronisch
- \* Hoest: droge, doordringende en geïrriteerde
- \* Slapeloosheid
- \* Overgeven
- \* Bloedwateren, die door slecht functioneren van de nieren is veroorzaakt
- \* Versterkt en activeert de geslachtsdrift

|   |
|---|
| Kalmerend<br>Krampstillend<br>Slijmverdrijvend<br>Antiseptisch voor de urine- en luchtwegen<br>Versterkend<br>Geslachtsdriftbevorderend |
|---|

#### **Voor de huid**

- \* Sandelhout is één van de beste oliën voor de huid
- \* Droge huid, knapt geweldig op door te masseren
- \* Baarduitslag
- \* Jeukende huidziekten
- \* Gebarsten huid, ontstoken huid, vette huid, jeugdpuistjes,
- \* Acné
- \* Eczeem

#### **Doseringen**

- \* Brandend maagzuur: 1 dr. innemen.
- \* Droge, doordringende en irriterende hoest: uitwendig op borst en keel smeren
- \* Keelpijn: om de paar uur 2 tot 3 druppels Sandelhout in honingwater drinken
- \* Blaasontsteking: 3 tot 5 druppels Sandelhout in honingwater 3x daags
- \* Alles wat met het onderlichaam te maken heeft
- \* Inwendig: 3x daags 3 à 5 druppels in o.a. honingwater
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

#### **Trillingskracht van Sandelhout**

- \* 2<sup>de</sup> chakra: de vibraties van Sandelhout bewerkstelligen de integratie van spirituele energieën op alle vlakken van ons denken, voelen en handelen.
- \* Bescherming, genezing, zuivering
- \* Aan genezende wierook toevoegen, kan in elke ruimte gebrand worden als een goed zuiveringsmiddel, wordt ook gebruikt voor het maken van genezende oliën
- \* Uittredingen
- \* Kruijn 7<sup>de</sup> chakra, hart 4<sup>de</sup> chakra, keel 5<sup>de</sup> chakra, heiligbeen 1<sup>ste</sup> chakra, vrede en liefde 3<sup>de</sup> oog 6<sup>de</sup> chakra, geslacht 2<sup>de</sup> chakra



**Sassafras**

- \* Sassafras Officinalis : Noord-Amerika
- \* e.o. hout - Plantenfamilie: laurierfamilie
- \* Winning: waterdampdestillatie
- \* Bij hoge doseringen kunnen vergiftigingsverschijnselen optreden

**Toepassingen**

- \* Reuma,
- \* jicht
- \* Gewrichtspijnen
- \* Bevordert onderhuidse doorbloeding
- \* Infecties van urinewegen en geslachtsorganen, brandend gevoel bij urineren
- \* In een rokerige vertrek verdwijnt de rook als de olie verbrand wordt, vernietigt nicotine
- \* Winderigheid, darmversterkend
- \* Syfilis
- \* Menstruatieklachten
- \* Nier- en blaasinfecties
- \* Enkele druppels vermengd met water op pukkels en zweertjes gesprenkeld, bespoedigt het herstel
- \* Sterke geestelijke en lichamelijke vermoeidheid

|   |
|---|
| Urinedrijvend<br>Zweetdrijvend<br>Opwekkend<br>Darmgasverdrijvend<br>Pijnstillend |
|---|

**Voor de huid**

- \* Huidaandoeningen: eczeem, psoriasis
- \* Jeugdpuistjes
- \* Bevordert onderhuidse doorbloeding

**Doseringen**

- \* Kompres bij huidziekten
- \* Puur op insectenbeten
- \* 3x daags 2 druppels

**Dieren**

- \* Luizen

**Scharlei**

- \* Salvia Sclarea: Spanje, Zuid-Europa, Noord-Afrika, Klein-Azië
- \* e.o. bloemen/bladeren - Plantenfamilie: lipbloemigen
- \* Winning: waterdampdestillatie

**Toepassingen**

- \* Spijsverteringsstoornissen, vooral bij krampen en koliekachtige pijnen
- \* Versterkend van de nieren en de maag
- \* Eén van de krachtigste ontspanningsmiddel in de aromatherapie bij kwalen die door stress zijn veroorzaakt.
- \* Neerslachtigheid
- \* Vermoeidheid: geestelijke
- \* Postnatale depressie
- \* Bloeddruk: hoog
- \* Hysterie
- \* Migraine
- \* Menstruatie: onregelmatige, pijnlijke
- \* Witte vloed

|  |
|--|
| Spijsverteringsstoornissen<br>Celversterkend<br>Bacterie- en schimmeldodend<br>Oestrogeenachtige werking |
|--|

**Voor de huid**

- \* Ontspannend, celregenererend, verzachtend
- \* Babyhuid
- \* Ontstoken, opgezette huid
- \* Vermoeide, slappe huid
- \* Zweren

**Mengsels**

- \* Cederhout, Cipres, Lavendel, Jeneverbes, Marjolein, Pepermunt, Ylang-Ylang, Tijn

**Doseringen**

- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

**Trillingskracht van Scharlei**

- \* Voor dromen

- Sinaasappel**
- \* Citrus Aurantium Dulcis: USA, Zuid-Europa, China
  - \* e.o. schil - Plantenfamilie: wijnruitfamilie
  - \* Winning: koude persing

### **Toepassingen**

- \* Algemeen ontspannend middel bij depressie en angsten
- \* Slapeloosheid
- \* Diarree
- \* Constipatie bij baby's
- \* Tegen reisziekte
- \* Spierversterkend
- \* Hartklachten en hartkloppingen
- \* Migraine
- \* Epilepsie
- \* Kolieken
- \* Koorts
- \* Zenuwstoornissen

|  |
|--|
| Rustgevend<br>Kalmerend<br>Spijverteringsbevorderend<br>Bloedzuiverend<br>Krampstillend<br>Maagversterkend<br>Wormafdrijvend<br>Antibioticum<br>Koortswerend<br>Verhoogt hartritme |
|--|

### **Voor de huid**

- \* Zet zich onder de huid uit, tegen wallen onder de ogen en tegen kraaienpootjes
- \* Droge, geïrriteerde huid, ouderwordende huid
- \* Ruwe, verhoorde, slecht doorbloede huid
- \* Hoornhuid, verwekend
- \* Normale en vette huid
- \* één druppel in een masker is een goede peeling voor het gelaat
- \* Cellulitis
- \* Rimpels
- \* Vermoeide huid, huidverstevigend
- \* Celverjongend, strakmakend

### **Mengsels**

- \* Citroen, Bergamot, Rozemarijn, Sandelhout, Jasmijn, Roos, Lavendel, Petitgrain

### **Trillingskracht van Sinaasappel**

- \* Liefde
- \* Opent de aura
- \* 3<sup>de</sup> chakra

### **Doseringen**

- \* Inwendig: 3x daags 3 à 4 druppels
- \* Uitwendig: puur of verdunnen

## Teatree

- \* Melaleuca Alternifolia: Australië, Maleisië, Filippijnen, Java
- \* e.o. twijgen/bladeren - Plantenfamilie: mirtfamilie
- \* Winning: waterdampdestillatie

### Toepassingen

- \* Buikpijn: hevige
- \* Hoest, kinkhoest
- \* Griep, neusverkoudheid, neusverstopping(inhaleren)
- \* Zenuwpijnen
- \* Reumatische aandoeningen
- \* Vaginale ontstekingen
- \* Verstuikingen
- \* Tand- en kiespijn
- \* Prostaatklachten
- \* Koortslip
- \* Neuszweertjes
- \* Nagelriemen -ontstoken
- \* Waterpokken
- \* Luierruitslag
- \* Nierproblemen, nierontsteking
- \* Lichte brandwonden
- \* Snij- en schaafwonden
- \* Spruw
- \* Schimmelinfecties, voetschimmel

Teatree (theeboom) is de meest ontsmettende etherische olie voor bacteriën, schimmels en virussen die de huid kunnen aantasten en huidziekten kunnen veroorzaken  
Prikt niet, zelfs niet in een open wond  
Kan direct op de huid worden aangebracht  
Ontsmet de omgevingslucht

### Voor de huid

- \* Speciale vriend van de mensen met jeugdpuistjes en acné
- \* Teatree vermengt zich met pus om daarna af te stoten
- \* Gebarsten en ontstoken huid, kloven, nagelontsteking
- \* Dauwworm, ringworm, gordelroos
- \* Steenpuisten
- \* Wratten

### Dieren

- \* Na het wassen van uw hond de vacht inwrijven met een vochtige spons met 10-20druppels Teatree. Ook voor huiduitslag wrijven.
- \* Tegen snijwonden, schurft of jeuk, indien nodig olie verdunnen met basisolie
- \* Teatree kan puur gebruikt worden tegen bloedzuigers
- \* Insecten beten

### Voor de voeten

- \* Voetwratten: voetbad: 5 tot 7 druppels Teatree
- \* Eeltplekken en likdoorns: 1 druppel Teatree erop, even laten intrekken, u snijdt dan de verhoorde huid veel gemakkelijker weg
- \* Koude voeten en wintervoeten- en/of handen: bevordert de doorbloeding
- \* Zweetvoeten: neutraliserend
- \* Kalknagels, zwemmerseczeem of huidschimmels: 4 dr. Teatree en 25 dr. Lavendel in een basisolie

### Voor de haren

- \* Berg: 5 druppels Teatree met basisolie op de hoofdhuid 5 min. laten intrekken, daarna het haar wassen
- \* Hoofdhuid: jeukende

### Doseringen

- \* Zonnebrand: helpt blaren te voorkomen, voeg bij de lotion enkele druppels Teatree toe
- \* Oorontsteking: 1 druppel Teatree met 2 druppels Amandelolie
- \* Ontsmetten instrumentarium: enkele druppels Teatree in het water, dan uitkoken
- \* Inwendig: 3x daags 3 à 4 druppels in o.a. honingwater
- \* Uitwendig: puur of verdunnen

- Terpentijn**
- \* Pinus Hars of Pinus Pinaster: Europa, Noord-Amerika, Noord-Azië
  - \* Plantenfamilie: Pinaceae (naaldbomen) - Winning: waterdampdestillatie
  - \* Terpentijnen zijn harsen, zee-den

### **Toepassingen**

- \* Ideaal om wonden tegen invloed van het zeewater te beschermen, onoplosbaar in water
- \* Lost galstenen op
- \* Constipatie, hardnekkige
- \* Lucht en urinewegen
- \* Astma, chronische bronchitis
- \* Hoest, kinkhoest
- \* Longen
- \* Maakt bacterievrij huishouden
- \* Reuma
- \* Darmkrampen
- \* Winderigheid
- \* Fosforvergiftiging
- \* Infecties van nieren en luchtwegen
- \* Blaasontsteking
- \* Witte vloed
- \* Kraamvrouwenkoorts
- \* Bloedingen van o.a. darm, longen baarmoeder, neus
- \* Reuma, jicht, ischias
- \* Migraine
- \* Epilepsie

|  |
|--|
| Krampstillend<br>Urinedrijvend<br>Antiseptisch<br>Pijnstillend<br>Slijmverdrijvend<br>Wormverdrijvend<br>Bloedstelpend |
|--|

### **Voor de huid**

- \* Slecht genezende wonden
- \* Zweren
- \* Gangreen

### **Dieren**

- \* Lintwormen
- \* Haakwormen
- \* Luizen
- \* Schurft

### **Doseringen**

- \* Inwendig: 3x daags 3 à 6 druppels in o.a. honingwater
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

- Tijm**
- \* Thymus Vulgaris: Midden- en Zuid-Europa, Oost-Afrika, India, Noord-Amerika
  - \* e.o. kruid - Plantenfamilie: lipbloemigen
  - \* Winning: waterdamdestillatie
  - \* De echte Tijm bezit dezelfde eigenschappen als de wilde
  - \* Nooit onverdund gebruiken!

**Toepassingen**

- \* Amandelontsteking
- \* Darmkolieken, gisting
- \* Slapeloosheid
- \* Uitblijvende menstruatie
- \* Witte vloed
- \* Griep, neusverkoudheid, hoest, kinkhoest
- \* Verslijming van de longen, opgeven van slijm, chronische hoest
- \* Ademhalingsstoornissen, zuurstofgebrek, pijn in de borsten
- \* Astma, bronchitis
- \* Brandend maagzuur- opgeblazen maag- winderigheid- maagkramp
- \* Zure oprispingen
- \* Voorhoofdsholteontsteking
- \* Mazelen, roodvonk
- \* Oorpijn
- \* Reuma, gewrichtsontstekingen, jicht
- \* Bloedarmoede
- \* Zwakte, duizelingen
- \* Bloedsomloopstoringen
- \* Ontsteking van de urinewegen
- \* Blaasontsteking
- \* Bloeddruk: lage
- \* Tandvleesontsteking, verzorging van mond en gebit
- \* Vermoeidheid, nachtmerries en angst

Sterke geestelijke en  
 lichamelijke vermoeidheid  
 Zenuwzwakte  
 Nerveuze uitputting  
 Beklemmende angst  
 Bloeddrukverhogend  
 Darmgasverdrijvend  
 Krachtig antibioticum  
 Antiseptisch  
 Geslachtsdriftbevorderend  
 Menstruatiebevorderend  
 Maagversterkend  
 Eetlustopwekkend  
 Rottingwerend  
 Desinfecterend  
 Bloedsomloopbevorderend  
 Zenuwsterkend  
 Opwekkend

**Voor de dieren**

- \* Spoelwormen
- \* Haakwormen
- \* Lintworm
- \* Schurft, luizen
- \* Darmparasieten

**Voor de huid en de haren**

- \* Ouderdomsjeuk
- \* Helpt bij bepaalde huidaandoeningen zoals wratten, huidontsteking, wonden en brandwonden
- \* Gevoelige, vette en ontstoken huid, steenpuisten
- \* Haaruitval

**Doseringen**

- \* Angina: inhaleren en gorgelen
- \* Krachtige antisepticum, mild en lokaal verdovend (inhaleren)
- \* Ontsmetting: in 20 minuten de omgevingslucht, in 3 minuten de mondholte
- \* Hoest: in honing vermengd en langzaam in de mond laten smelten
- \* Inwendig: 3x daags 3 à 4 druppels in o.a. honingwater
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

**Mengsels**

- \* Den, Eucalyptus, Niaoli, Sassafras, Geranium

**Trillingskracht van Tijm**

- \* Zuivering
- \* Om magische kamers door te roken en te zuiveren
- \* In de lente een magische schoonmakend bad nemen van Tijm en Marjolein
- \* Een druppel links en rechts op een kussen verhelpt nachtmerries

## Venkel

- \* Foeniculum Vulgare: Spanje, Europa, Noord-Amerika, India, China
- \* e.o. geplette zaden - Plantenfamilie: schermbloemigen
- \* Winning: waterdampdestillatie
- \* Bij zeer hoge doseringen: stuiptrekkingen!
- \* Oude Griekse naam marathon, wat afslanken betekende

## Toepassingen

- \* Vochtophoping
- \* Blaas- en nierklachten
- \* Maagpijn of braken
- \* Zwaarlijvigheid of overgewicht, gewichtsverliesbevorderend
- \* Tonicum voor de hersenen, verbetert het geheugen
- \* Adem: slechte, enkele druppels en weg is de vieze geur.
- \* Alcoholisme, dronkemanskater
- \* Bloeduitstorting, blauwe plekken, gezwellen
- \* Griep
- \* Bloedarmoede
- \* Witte vloed
- \* Jicht, artritis
- \* Ontsteking van de bovenste ademhalingswegen
- \* Darmkrampen, darmontsteking met constipatie
- \* Kolieken, opgeblazen gevoel, boeren
- \* Baby's met buikkrampen
- \* Hik
- \* Klierziektes
- \* Menopauze
- \* Menstruatie: onregelmatig, krampen
- \* Oorpijn, slechthorendheid
- \* Longaandoeningen
- \* Borstverslapping

|                            |
|----------------------------|
| Zenuwkalmerend             |
| Bloedzuiverend             |
| Spijsverteringsbevorderend |
| Waterafdrijvend            |
| Urineregulerend            |
| Darmgasverdrijvend         |
| Slijmoplossend             |
| Melkproductiebevorderend   |
| Darmgasverdrijvend         |
| Menstruatiebevorderend     |
| Eetlustopwekkend           |
| Krampstillend              |
| Wormafdrijvend             |

## Dieren

- \* Wormen
- \* Verdrijft insecten
- \* Anti-gif op slangenbeten
- \* Neutraliseert gif van insectenbeten
- \* Darmparasieten

## Voor de huid en de tanden

- \* Antirimpel
- \* Verstevigt slappe borsten; 's avonds en 's ochtends inmasseren
- \* Cellulitis
- \* Verontreinigende huid
- \* Slappe huid
- \* Zweren
- \* Enkele druppels door tandpasta verbetert de conditie van het tandvlees

## Mengsels

- \* Basilicum, Citroen, Geranium, Lavendel, Rozemarijn, Sandelhout

## Doseringen

- \* Laxeermiddel
- \* Inhaleren: bij verkoudheid, hoesten, astma
- \* Inwendig: 3x daags 1 à 3 druppels
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

## Trillingskracht van Venkel

- \* Bescherming tegen het kwaad
- \* Slechte gedachten over anderen verjagend

- Vetiver**
- \* Vetiveria Zizanoëdes: India, Sri Lanka, Java, Noord-Amerika, Filippijnen, Réunion
  - \* e.o. wortels - Plantenfamilie: grassen
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* Java, Akar Wangi, betekent geurige wortel
  - \* De olie van de rust

#### **Toepassingen**

- \* Slapeloosheid
- \* Koorts
- \* Hoofdpijn
- \* Depressie en angsten
- \* Reuma, artritis
- \* Spierpijn, pijn
- \* Verstuikingen
- \* Stijfheid

Kalmerend  
 Verzachtend  
 Versterkend  
 Bloedsomloop stimulerend  
 Geslachtsdrijfverhogend  
 Krampstillend  
 Ontsmettend  
 Roodmakend  
 Wondgenezend  
 Zenuwstillend  
 Insectenverdrijvend  
 Antibioticum  
 Rottingwerend

#### **Voor de huid**

- \* Oude huid, vermoeide, droge- en geïrriteerde huid
- \* Acné
- \* Vette huid
- \* Psoriasis
- \* Huidallergieën
- \* Huidziekten
- \* Eczeem
- \* Wonden, snijwonden
- \* Bevordert regeneratie van weefsel

#### **Trillingskracht van Vetiver**

- \* Aura genezing - lagere chakra's (mensen die niet geaard zijn)
- \* Dit is de olie van de rust, heeft een algemeen kalmerende effect, kan diepliggende psychische problemen helpen oplossen
- \* Brengt het zenuwstelsel in balans
- \* Brengt alle chakra's in balans

#### **Voor de dieren**

- \* Tegen motten en muskieten

#### **Doseringen**

- \* Versterkt de rode bloedlichaampjes en bevordert de zuurstoftoevoer naar alle lichaamsdelen
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen verdunnen

#### **Mengsels**

- \* Geranium, Grapefruit, Lavendel, Patchouli, Rozenhout en Sandelhout, Wierook, Ylang-Ylang



- Wierook**
- \* Boswellia Carteri – Olibanum: Afrika, Arabië, Somalië, Ethiopië, China
  - \* e.o hars - Plantenfamilie: Buseraceae, balsemboomgewassen
  - \* Winning: waterdamdestillatie van de hars

#### **Toepassingen**

- \* Heeft een opwekkend effect op het humeur
- \* Verbetert de concentratie
- \* Borstontstekingen en pijnlijke borsten
- \* Verzacht astma en bronchitis aanvallen
- \* Griep
- \* Vatbaarheid voor microbeninfecties
- \* Maagkwalen
- \* Kortademigheid
- \* Stopt bloedingen en is een goede remedie bij diepe wonden
- \* Zweren
- \* Aambeien
- \* Klierziektes
- \* Oorontsteking
- \* Witte vloed
- \* Verlicht blaasontsteking
- \* Menstratiepijnen

|  |
|--|
| Antibioticum<br>Antiseptisch<br>Desinfecterend |
|--|

#### **Voor de huid**

- \* Regenerend, celvernieuwend, samentrekkend, verfrissend
- \* Gladmakend
- \* Ontsmetting bij huidandoeningen
- \* Ontstoken en vette huid
- \* Zeer effectieve antirimpel
- \* Versterkende en herstellende olie, geschikt voor de verouderde huid
- \* Zweren

#### **Mengsels**

- \* Basilicum, Bergamot, Citroenmelisse, Geranium, Grapefruit, Grove den, Limoen, Mandarijn, Neroli, Patchouli, Sandelhout, Vetiver

#### **Trillingskracht van Wierook**

- \* De wierook wordt gebrand om vibraties op te wekken en lichaam en geest te zuiveren, te wijden en te beschermen en om uit te drijven
- \* Bevordert visioenen
- \* Helpt het verleden los te laten en bevordert de persoonlijke en spirituele groei
- \* Geestverruimend: goede voorbereiding voor meditatie
- \* 7<sup>de</sup> chakra: kruin

#### **Doseringen**

- \* Heeft een kalmerende werking (stomen), vooral in gespannen situaties, bijv. astma-aanval
- \* Geeft rust en bevordert de concentratie en is daarom nuttig tijdens de bevalling
- \* Wierookolie opsnuiven om verstopping van de neus te verhelpen
- \* Beten van dieren
  
- \* Inwendig: 3x daags 3 à 5 druppels
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen puur of verdunnen

#### **Dieren**

- \* Beten van dieren

- Wortelzaad**
- \* Daucus Corota: Europa, VS, Centraal-Azië
  - \* e.o. zaad - Plantenfamilie: schermbloemigen
  - \* Winning: waterdampdestillatie

### **Toepassingen**

- \* Blaas- en prostaatontstekingen
- \* Aandoeningen van lever en gal
- \* Gestoorde darmwerking, darmontstekingen
- \* Reuma, gewrichtsontsteking, jicht
- \* Bloedarmoede
- \* Longaandoeningen
- \* Niergruis
- \* Aandoeningen van het lymfevatensstelsel
- \* Spijsverteringsstoornissen
- \* Moeilijk urineren

|                    |
|--------------------|
| Pijnstillend       |
| Bloedzuiverend     |
| Eetlustopwekkend   |
| Darmgasverdrijvend |
| Urinedrijvend      |
| Rottingwerend      |
| Versterkend        |
| Galdrijvend        |
| Wormafdrijvend     |

### **Voor de huid**

- \* Stimulerend, celregenererend, voedend, reinigend, zuiverend
- \* Herstelt de elasticiteit en houdt de huid zacht en glad
- \* Schoonheidsvitamine voor de huid
- \* Kleurt de huid lichtjes
- \* Voorkomt zonneallergieën vooral bij personen met een lichte huidskleur.
- \* Voorhoogt de weerstand van de opperhuid tegen agressie van ultraviolette straling
- \* Bescherming tegen huidziekten
- \* Geschikt voor de droge huid en haren, 3 tot 10% in een basisolie vermengen
- \* Kraaienpootjes
- \* Antirimpel
- \* Gebarsten, slappe, doffe en ontstoken huid
- \* Verzacht jeuk
- \* Zweren, huidziekten
- \* Open wonden, brandwonden

### **Doseringen**

- \* Inwendig: 3x daags 3 à 4 druppels in o.a. honingwater
- \* Uitwendig: opbrengen op de huid: puur of verdunnen voor huidaandoeningen en/of gelaatsverzorging

### **Trillingskracht van Wortelzaad**

- \* Hart 4<sup>de</sup> chakra, Zonnevlecht 3<sup>de</sup> chakra

- Ylang-Ylang**
- \* Cananga Odorata – Comoren: Filippijnen, Java, Sumatra, Madagaskar
  - \* e.o. bloemen - Plantenfamilie: tulpenboomgewassen
  - \* Winning: waterdampdestillatie
  - \* Ylang-Ylang of kanangaboom, betekent bloem der bloemen
  - \* Waarschuwing: Ylang-Ylang niet geconcentreerd gebruiken: bezit een zware, zoete geur en teveel zal alleen maar hoofdpijn of misselijkheid veroorzaken. Niet aanbrengen op een geïrriteerde of ontstoken huid.

#### **Toepassingen**

- \* Slapeloosheid
- \* Depressies (ook postale depressie)
- \* Toestanden van vrees, spanning, angst, paniek, frustraties
- \* Bloeddruk: hoog
- \* Verlichtend bij abnormale snelle hartslag, hyperventilatie
- \* Overmatig en zwaar ademen- regelt de ademhaling
- \* Darminfectie
- \* Maagdarmstoornissen
- \* Hik
- \* Infecties
- \* Jetlag
- \* Impotentie of frigiditeit

Kalmerend  
 Bloeddrukverlagend  
 Verdovend  
 Geslachtsdriftopwekkend  
 Ontsmettend  
 Ontstekingsremmend  
 Bestrijdt vetzucht  
 Opwekkend  
 Regulerend  
 Bloedsomloopstimulerend  
 Wondhelend

#### **Voor de huid, nagels en haren**

- \* Droge huid, slappe huid, huidaandoeningen, acné, rimpels
- \* Slecht genezende wonden
- \* Eczeem
- \* Allergieën
- \* Gespleten haren (split)
- \* Haargroeibevorderend
- \* Zwakke nagels, broze nagels

#### **Trillingskracht van Ylang-Ylang**

- \* 2<sup>de</sup> chakra: werkt ontspannend en opent u tegelijkertijd voor fijnere zinnelijke belevingen. Onderdrukte of losgewortelde emoties worden weggenomen en opgelost.
- \* De drager wordt onweerstaanbaar voor de andere sekse, verzacht ook de huwelijksproblemen
- \* Kan behulpzaam zijn bij het vinden van een baan.
- \* Gedragen tijdens sollicitatiegesprekken zult u veel kalmer zijn en indrukwekkender op de interviewer overkomen.
- \* Mengten met Bergamot of Melisse; verstuiven bij mensen die kwaad zijn.

#### **Mengsels**

- \* De werking van Ylang-Ylang is krachtiger met andere etherische oliën!
- \* Bergamot, Citroen, Citroenmelisse, Grapefruit, Lavendel, Patchouli, Rozenhout, Sandelhout, Jasmijn, Neroli, Roos

#### **Doseringen**

- \* Angst: aan de olie ruiken
- \* Overmatig eten of voedselvergiftiging: zachtjes over de maag masseren
- \* Parfumeer uw wrijfwas met 30 tot 50 dr. Ylang-Ylang en Rozenhout om uw meubels te parfumeren
- \* Een versterkende haarolie: 30 dr. Salie, 30 dr. Lavendel, 10 dr. Tijm en 2 dr. Ylang-Ylang, minimaal 4 uur in de hoofdhuid laten trekken, liefst de hele nacht
- \* Iemand die zijn hoofd laat oliën heeft geen last meer van hoofdpijn, kaalheid of grijze haren, de kracht van het schedeldak wordt bevorderd
- \* Inwendig: 3 x daags 3 druppels in o.a. honingwater
- \* Uitwendig: voor inwrijvingen puur of verdunnen

- Zilverspar**
- \* Abies Alba: Midden-Europa, Noord-Amerika
  - \* e.o. naalden, kegels - Plantenfamilie: coniferen
  - \* Winning: waterdampdestillatie

**Toepassingen**

- \* Hoest
- \* Neusverkoudheid
- \* Slijmoplossend
- \* Ziekten van de ademhalingswegen
- \* Reuma
- \* Leverklachten

**Mengsels**

- \* Cipres, Jeneverbes, Cederhout, Eucalyptus, Tijm, Lavendel, Oregano

**Doseringen**

- \* Bij verkoudheid en griep: borst en rug inwrijven
- \* Verfrist de omgevingslucht

- Zwarte peper**
- \* Piper Nigrum (vruchtjes bekend als peperkorrels): India, Sri Lanka, Indonesië Thailand, Zuid-Amerika
  - \* e.o. zaad - Plantenfamilie: pepergewassen
  - \* Winning: waterdampdestillatie

### **Toepassingen**

- \* Concentratieproblemen
- \* Verzwakking van de dikke darm, de baarmoeder
- \* Dikke darmontsteking
- \* Huidprikkelend middel in gevallen van artritis of verlamming
- \* Spierzwakte
- \* Tennisarm
- \* Zuurbranden, overgeven
- \* Winderigheid, kolieken
- \* Zware hoofdpijn met pijnlijke oogballen
- \* Diarree, constipatie, regulerend
- \* Kiespijn
- \* Bloedneus
- \* Bloedarmoede
- \* Hoest met pijn in de borst
- \* Hartkloppingen, pijn in de hartstreek
- \* Brandende of moeilijke urinering
- \* Sombere, bezorgde gemoedstoestand
- \* Verkoudheid
- \* Griep
- \* Voedselvergiftiging
- \* Epilepsie

|  |
|--|
| Opwekkend<br>Spijverteringsstoornissen<br>Bloedsomloopstimulerend<br>Koortsverlagend |
|--|

### **Voor de huid**

- \* Huidaandoeningen, acné
- \* Rimpels, droge huid, slappe huid
- \* Cellulitis

### **Trillingskracht van Zwarte peper**

- \* Bescherming
- \* Het wegnemen van jaloerse gedachten
- \* 3<sup>de</sup> chakra: Zonnevlecht

## **Koudgeperste oliën Maceraten**

Met een koudgeperste olie wordt bedoeld dat de olie zonder verhitting uit de kiemen wordt gehaald. Plantaardige - of basisoliën zijn vette oliën van plantaardige oorsprong en worden geperst uit noten, kiemen, zaden, vruchten en pitten.

Wanneer olie uit een warme persing wordt gemaakt, verliest hij door de hitte zijn vitamines en andere belangrijke eigenschappen.

Maceraten worden op verschillende gebieden van verzorging toegepast en worden gebruikt als dragers van de etherische oliën.

Plantaardige- of basisoliën zijn 2 tot 3 maanden houdbaar vanaf het moment dat de fles wordt geopend. Bij contact met zuurstof wordt de basisolie ranzig en begint te oxideren. Door toevoeging van tarwekiemolie kan dit proces vertraagd worden.

Op 50 ml. basisolie neem je 10 ml. Tarwekiemolie en 15 tot 40 dr. etherische olie.

Koudgeperste oliën zijn rijk aan vitamine B en E en bevatten hun eigen natuurlijke conserveringsmiddelen. Zulke oliën zijn vrij van chemicaliën. Chemische stoffen hebben de neiging zich in de huid op te hopen hetgeen leidt tot vroegtijdige veroudering.

Een maceraat is het weken van bloemen met olie (verhouding 25% - 100%).

### **Amandelolie - *Prunus amygdalus***

- \* verzachtend, geschikt voor ieder huidtype, m.n. de droge, ruwe en gevoelige huid
- \* als babyolie te gebruiken, werkt gladmakend
- \* vochtregulerend
- \* make-upremover, after-sunolie
- \* longontsteking: 3 x daags 1 theelepel innemen

### **Abrikozenpit - *Prunus armeniaca/rosacea***

- \* geschikt voor ieder huidtype, m.n. voor de vette, gevoelige en rijpere huid
- \* babyolie-schrale huid
- \* geschikt voor kloven, verstevigt het bindweefsel
- \* rimpels

### **Avocado-olie - *Persea gratissima***

Rijk aan vitamine A, D, E en onverzadigde vetzuren. Een van de dunste, vette olie. Dringt uitstekend door de bovenste huidlagen heen en wordt goed verdragen.

- \* vochtinbrengende eigenschappen
- \* geschikt voor ieder huidtype, m.n. de droge en de schilferende huid
- \* allergieën
- \* eelt- en huidverhardingen
- \* kraaienpootjes, wallen onder de ogen

### **Bernagie-olie - *Borago officinalis***

- \* zeer sterke antirimpel werking
- \* herstelt de vochtgraad
- \* celvernieuwend
- \* bescherming tegen ultraviolette stralen
- \* geschikt voor ieder huidtype, m.n. voor de normale, droge, vette en gevoelige huid
- \* maakt de huid soepel en sterk
- \* versterkt nagels en broos haar
- \* huidstriemen

**Jjoba-olie - Simmondsia Californica**

- \* plantaardige was, is niet vet (oxideert niet)
- \* reguleert het vochtgehalte
- \* wordt snel geabsorbeerd
- \* straktrekken van de huid
- \* vertraagt de afgifte van talg
- \* allergische huidtoestanden
- \* voor de droge en vette huid
- \* geeft een zijdeachtige glans aan het haar

**Perzikpitolie - Prunus persica nosaceae**

- \* voor de gevoelige, droge en oudere huid
- \* babyolie
- \* verzachtend en genezend op schrale handen en kloven
- \* verstevigt het bindweefsel
- \* geschikt als basis bij gezichtsmassage

**Tarwekiemolie - Triticum vulgare**

- \* voor de droge, oudere, slechtdoorbloedend en schilferige huid, geschikt voor een ontstoken huid en bij eczeem
- \* bevat een aanzienlijke percentage vitamine E
- \* de houdbaarheid van andere oliën wordt verhoogd door toevoeging van 10% tarwekiemolie, werkt als een natuurlijke antioxidant
- \* ideaal voor de wat ouder wordende huid en voor het herstel van littekenweefsel

**Teunisbloemolie - Oenothera viennis**

- \* kan samen met een andere draagolie gemengd worden
- \* sterk, meervoudig onverzadigd vetzuur
- \* huidaandoeningen
- \* acnéhuid
- \* geschikt voor ieder huidtype, m.n. de wat ouder wordende huid
- \* brekende nagels, haaruitval, droge ogen en mond
- \* rijk aan vitamine E en F

## Tonics en crèmes

**Tonic voor een vette huid of acné** 250 ml. Oranjbloesem, 15 ml. alcohol of wodka, 3 dr. Bergamot en 3 dr. Lavendel, of  
100 ml. Hamamelis, 250 ml. Oranjbloesem, 15 ml. alcohol, 3 dr. Bergamot, 3 dr. Lavendel en 2 dr. Geranium

**Tonic voor een gevoelige of allergische huid** 250 ml. gedestilleerd water, 10 ml. alcohol en 4 dr. Kamille

**Tonic voor een droge huid** 125 ml. Rozenwater, 5 ml. alcohol en 4 dr. etherische olie

**Tonic - opfrissend** 45 ml. Rozenwater, 5 ml. alcohol, 5 dr. Lavendel, 3 dr. Salie en 2 dr. Scharlei

**Tonics:** 45 ml. Rozenwater, 5 ml. alcohol, 3 dr. Salie en 2 dr. Vetiver, of  
6 gr. dunne honing, 100 ml. Rozenwater, 100 ml. Oranjbloesemwater, 50 ml. alcohol en 9 dr. etherische olie, of  
45 ml. hydrolaat, 5 ml. alcohol en 10 dr. etherische olie, of  
1 ltr. gedestilleerd water, 10 dr. etherische olie en 10% emulgator

**Bloementonic** 45 ml. Oranjbloesem, 5 ml. alcohol, 3 dr. Rozenhout, 3 dr. Geranium, 3 dr. Palmarosa en 2 dr. Ylang-Ylang

**Eenvoudige crèmes** 3 eetlepels Amandelolie, 1 eetlepel Lanoline, 7 eetlepels gedestilleerd water en etherische olie, of

Cacaocrème droge huid: 20 gr. cacaoboter, 10 gr. Amandelolie, 50 gr. ged. water, of

75 gr. Amandelolie, 100 gr. lanoline, 100 gr. gedistilleerd water en etherische olie, of

honingcrème droge huid: 50 gr. lanoline, 15 gr. cacaoboter, 75 gr. Rozenwater, 2 gr. Borax en 20 gr. honing, of

2 theelepels bijenwas, 1 theelepel cetylalcohol, 5 theelepels amandelolie, 4 eetlepels ged. water en etherische olie



**Voedende crèmes**

2 eetl. cacao boter, 2 eetl. methylalcohol, 4 eetl. bijenwas, 4 eetl. sesamololie en 1 eetl. Amandelolie, of

crème voor de droge huid: 3 eetl. Kokosnootolie, 2 eetl. Olijfolie, 1 eetl. Amandelolie, 1 eetl. Bijenwas, 4 eetl. ged. Water, 2 theel. borax, of

5 gr. bijenwas, 20 gr. lanoline, 50 ml. Amandelolie, 40 ml. Rozenwater, 1 theel. honing en 3 dr. etherische olie

**Coldcream**

7 gr. bijenwas, 8 gr. Walschot (cetaceum), 60 gr. Amandelolie, of

40 gr. Amandelolie, 8 gr. bijenwas, 2 gr. borax en 25 gr. ged. water

**Lanoline Coldcream**

5 gr. bijenwas, 25 gr. lanoline, 20 ml. amandelolie, 50 ml. ged. water en 12 dr. etherische olie

## Etherische olie voor de voetverzorging

De huid van de voetzolen absorbeert etherische olie zeer snel, waardoor dit een goede manier is oliën in het lichaam te krijgen. Voeten zijn belangrijk in de aromatherapie, deels vanwege de reflexpunten op de voetzolen die ieder gebied en orgaan van het lichaam beïnvloeden, deels vanwege de huid van de voetzolen die de etherische olie bijzonder goed kan absorberen; het harmoniseert de energiestroom.

|                                |  |
|--------------------------------|--|
| Voetbaden met etherische olie  | <ul style="list-style-type: none"><li>* 's Morgens en 's avonds gedurende 10 minuten.</li><li>* Klachten die met het hoofd te maken hebben, zoals hoofdpijn, migraine, verkoudheid en aangezichtspijnen. Ook bij klachten m.b.t. de buik en de benen, zoals constipatie, menstruatieproblemen en spataderen.</li><li>* Tegen vermoeidheid en spijsverteringsmoeilijkheden.</li></ul> |
| Hand- en voetverzorging        | <ul style="list-style-type: none"><li>* Zijn de handen of voeten erg droog, maak dan een zalf van 50 ml. Jojoba-olie en 10 gr. Bijenwas met 25 druppels e.o.</li></ul>   |
| Voetschimmel                   | <ul style="list-style-type: none"><li>* Tijm</li></ul>   |
| Likdoorns                      | <ul style="list-style-type: none"><li>* 1 dr. Teatree op de likdoorn laten inwerken. De verhoorde huid kan dan veel gemakkelijker worden weggesneden. De likdoorn is licht verdoofd en goed ontsmet. Ook van toepassing op eeltplekken, voetwratten en zwemmerseczeem.</li></ul>   |
| Kalknagels                     | <ul style="list-style-type: none"><li>* Kamille, Teatree, Lavendel, Geranium of Citroen.</li></ul>   |
| Eeltknobbels                   | <ul style="list-style-type: none"><li>* Lavendel of Pepermunt met crème of olie insmeren, of</li><li>* Kamille en Marjolein.</li></ul>   |
| Huidschimmel en zwemmerseczeem | <ul style="list-style-type: none"><li>* Dagelijks een paar druppels Lavendel in de voeten masseren</li></ul>   |
| Gebarsten handen/voeten        | <ul style="list-style-type: none"><li>* Citroen of Lavendel.</li></ul>   |
| Stuwingen in de benen          | <ul style="list-style-type: none"><li>* Salie</li></ul>  |
| Transpirerende voeten          | <ul style="list-style-type: none"><li>* Cipres</li></ul>   |
| Zweetvoeten                    | <ul style="list-style-type: none"><li>* 50 ml. Amandelolie, 2 dr. Kaneel, 3 dr. Citroen, 2 dr. Kruidnagel, 2 dr. Den en 2 dr. Rozemarijn, of</li><li>* Voetbad met een royale scheut appelazijn en 10 dr. Teatree, (Teatree helpt ook tegen voetschimmel en bij blaren.)</li></ul>   |
| Voor de geur                   | <ul style="list-style-type: none"><li>* Lavendel of Rozemarijn.</li></ul>  |
| Steenkoude voeten              | <ul style="list-style-type: none"><li>* Eucalyptus of Rozemarijn.</li></ul>  |
| Wintervoeten/-handen           | <ul style="list-style-type: none"><li>* Teatree</li></ul>  |
| Huidverharding                 | <ul style="list-style-type: none"><li>* Olijfolie</li></ul>  |
| Vermoeide voeten               | <ul style="list-style-type: none"><li>* Krijgen een oppepper met 5 dr. Pepermuntolie in lauw water; ook tegen wintervoeten</li></ul>   |

## Etherische oliën voor de nagels

|   |   |
|---|---|
| <b>Algehele nagelverzorging</b>                 | 30 ml. Amandelolie<br>2 dr. Lavendel<br>2 dr. Sandelhout<br>2 dr. Cipres  |
| <b>Nagelontsteking</b>                          | Teatree   |
| <b>Zwakke nagels</b>                            | Ylang-Ylang   |
| <b>Droge, broze nagels</b>                      | Basisolie (tarwekiemolie)<br>Citroen<br>Voedt en versterkt.   |
| <b>Nagelversterkend</b>                         | 30 ml. Basisolie<br>2 dr. Rozenhout<br>4 dr. Citroen<br><br>Jjoba-olie verwarmen, 10 dr. e.o., vingernagels ongeveer 10 minuten indompelen. |
| <b>Vochtophoppingen<br/>handen en/of voeten</b> | 25 ml. Abrikozenolie<br>10 dr. Jeneverbes<br>10 dr. Citroen   |
| <b>Ingegroeide nagels</b>                       | Eerst een paar druppels Kruidnagel aanbrengen. Dit neemt de pijn voor een groot deel weg en werkt ontsmettend tot diep in de weefsels.      |



## Synergieën (samenstellen van meerdere oliën)

Als twee of meer oliën worden gemengd, kunnen ze meer dan de som van de delen, omdat de chemische bestanddelen van de oliën samen een nieuwe combinatie vormen.

De oliën communiceren en ondersteunen elkaar, zodat hun werking onderling wordt versterkt.

Zulke mengsels zijn soms werkzamer dan het geval zou zijn geweest met iedere olie afzonderlijk. Vooral Lavendel staat erom bekend dat het de activiteit van andere oliën in een mengsel versterkt.

Niet meer dan 3 of 4 etherische oliën samen gebruiken!

De werking van elke olie is al bijzonder groot en geconcentreerd.

De hoeveelheden en verhoudingen van de etherische oliën onderling zijn afhankelijk van het doel waarvoor ze aangewend worden.

Worden de oliën gebruikt voor het gelaat of het lichaam, om in te nemen of te laten verdampen?

Het aantal druppels etherische oliën in een basisolie is anders voor een massage olie dan als toevoeging in het badwater.

Voor inname mag er niet meer dan een totale hoeveelheid van 10 tot 12 druppels etherische olie ingenomen worden per dag.

Bij een gevoelige huid is het raadzaam 1 druppel van de aangegeven olie op de binnenkant van de elleboogholte te gebruiken. Indien er na 48 uur geen irritaties optreden, kan het product volgens de gebruikelijke hoeveelheid aangewend worden.

## HET SAMENSTELLEN VAN PRODUCTEN MET ETHERISCHE OLIËN VOOR MASSAGE

|                      |   |
|----------------------|---|
| Massageolie:         | 50 ml. Amandelolie, 2 theel. Jojoba-olie, 1 theel. Tarwekiemolie, 15 tot 20 druppels etherische olie.<br>of<br>25 ml. Amandelolie, 10 dr. tot 15 dr. etherisch olie<br>of<br>50 ml. Amandelolie en 25 dr. etherische olie |
| Cellulitis           | Geranium en Rozemarijn of afwisselen door toevoeging van kleine hoeveelheden Zwarte peper, Venkel of Jeneverbes   |
| Dijbenen vermageren: | 50 ml. Amandelolie, 13 dr. Cipres en 12 dr. Jeneverbes  |
| Borst ontwikkelen:   | 50 ml. Amandelolie, 5 dr. Geranium en 16 dr. Ylang-Ylang, elke avond en ochtend inmasseren.   |
| Babyhuidje:          | 25 ml. Jojoba of amandelolie en 5 dr. Lavendel of 5 dr. Sinaasappel en 1 dr. honing, het is ontspannend en helend bij wiegeneczeem, kalmerend en geruststellend.  |
| Kuitkrampen:         | 25 ml. Amandelolie, 10 dr. Kamille en 15 dr. Marjolein.   |
| Spierpijn:           | 25 ml. Amandelolie, 10 dr. Jeneverbes en 5 dr. Rozemarijn.  |
| Stress:              | 25 ml. Amandelolie, 5 dr. Ylang-Ylang, 5 dr. Vetiver en 5 dr. Sinaasappel.  |
| Ontspanning:         | 25 ml. Amandelolie, 10 dr. Lavendel en 5 dr. Marjolein,<br>3 dr. Cederatlas, 3 dr. Sandelhout, 2 dr. Rozenhout en 25 ml. massageolie.   |
| Verkoudheid:         | 25 ml. Amandelolie, 5 dr. Eucalyptus, 5 dr. Den en 5 dr. Tijm.  |
| Aftersun zonnebrand: | genezend en pijnstillend: 50 ml. Amandelolie, 15 dr. Teatree en 15 dr. Lavendel,<br>of<br>langdurig verkoelen: 15 dr. Pepermunt, 15 dr. Kajeput en 50 ml. Amandelolie, heel sterk en                                      |
| Afrodisiacum:        | 15 ml. Jojobaolie, 5 dr. Rozenhout, 5 dr. Cederatlas en 5 dr. Jasmijn   |
| Hooikoorts:          | 3 ml. Atlasceder, 3 ml. Cipres en 1 ml. Eucalyptus  |
| Eczeem:              | 3 dr. Bergamot, 3 dr. Geranium, 8 dr. Jeneverbes en 3 dr. Lavendel op 40 ml. olijfolie en 10 ml. Teunisbloemolie.   |

## HET SAMENSTELLEN VAN PRODUCTEN MET E.O. VOOR DE ATMOSFEER

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Verstuiven:                | Om te parfumeren, lucht te verversen of insecten te verdrijven.<br>20 dr. etherische olie op 200 ml. water (goed schudden), bij ziekte of epidemieën 2x zoveel etherische olie. |
| Verfrissen en verhelderen: | Rozenhout, Citroen, Bergamot en Melisse<br>of Cederhout, Lavendel en Jeneverbes   |
| Een zomeravond feest:      | Bergamot, Rozenhout<br>of Geranium en Rozenhout   |
| Exotisch                   | Sandelhout en Patchouli   |
| Omgevingslucht ontsmetten: | Tijm, ontsmet in 20 minuten   |
| Desinfecteren van ruimtes: | Eucalyptus en Lavendel  |
| Kamer van een zieke:       | Eucalyptus, Rozemarijn en Patchouli   |
| Luchtverfrisser:           | Geranium en Citroen   |
| Verkoudheid                | Eucalyptus, Spar, Siberona of Rozemarijn  |
| Hooikoorts                 | Mengsel van 3 ml. Atlasceder, 3 ml. Cipres en 1 ml. Eucalyptus  |

## HET SAMENSTELLEN VAN PRODUCTEN MET ETHERISCHE OLIE VOOR IN HET BAD

Meng 5 tot 10 ml. basisolie (bijv. Amandelolie) met 5 tot 10 druppels etherische olie voor in het bad.

In plaats van een basisolie kunt u ook een neutrale badolie, zeezout, algen, room, volle melk, honing of klei als emulgator in het bad gebruiken.

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Ontspannend en verfrissend:    | 3 dr. Jeneverbes, 5 dr. Spar en 5 dr. Cipres of<br>3 dr. Lavendel en 2 dr. Marjolein of<br>3 dr. Scharlei en 2 dr. Basilicum of<br>5 dr. Bergamot, 2 dr. Geranium, 2 dr. Lavendel en<br>5 dr. Lemongrass      |
| Opwekkend:                     | 3 dr. Rozemarijn en 2 dr. Lemongrass of<br>3 dr. Rozemarijn en 2 dr. Jeneverbes of<br>3 dr. Teatree en 2 dr. Kamfer   |
| Kalmerend:                     | 5 dr. Kamille, 3 dr. Marjolein en 5 dr. Lavendel of<br>2 dr. Basilicum, 4 dr. Geranium en 4 dr. Lavendel of<br>3 dr. Lavendel, 2 dr. Petitgrain en 5 dr. Melisse  |
| Stress:                        | 2 dr. Kamille en 2 dr. Bergamot of<br>2 dr. Basilicum en 3 dr. Melisse of<br>5 dr. Scharlei, 2 dr. Lavendel, 2 dr. Ylang-Ylang en 1 dr.<br>Vetiver of<br>6 dr. Lavendel, 2 dr. Marjolein en 2 dr. Ylang-Ylang |
| Antidepressivum:               | 6 dr. Ylang-Ylang en 5 dr. Bergamot<br>1 dr. Tijm, 7 dr. Lavendel, 2 dr. Rozemarijn, 2 dr. Salie en<br>2 dr. Jeneverbes.  |
| Ochtendbad:                    | 3 dr. Citroen, 2 dr. Kajeput en 5 dr. Rozemarijn  |
| Kinderbadje:                   | 3 dr. Lavendel, 5 dr. Sinaasappel en 1 dr. Kamille  |
| Opkikkertje:                   | 3 dr. Scharlei, 3 dr. Bergamot en 3 dr. Ylang-Ylang   |
| Energie:                       | 2 dr. Basilicum, 3 dr. Denen, 5 dr. Rozemarijn  |
| Hoofdpijn:                     | 10 dr. Lavendel, 2 dr. Pepermunt, 4 dr. Citroen   |
| Verkoelend:                    | 4 dr. Pepermunt en 2 dr. Eucalyptus   |
| Verwarmend:                    | 3 dr. Kaneel en 2 dr. Gember  |
| Ontspannende en rustige slaap: | 2 dr. Ylang-Ylang en 5 dr. Lavendel of<br>10 dr. Lavendel, 5 dr. Marjolein en 1 dr. Niaoli  |
| Huidverzorgend:                | 1 eetl. groene klei, 8 dr. lavendel en 7 dr. Geranium.  |
| Zweetremmend:                  | 3 dr. Salie en 2 dr. Den  |

|                   |   |
|-------------------|---|
| Afrodisisch bad:  | 5 dr. Ylang-Ylang, 3 dr. Sandelhout en 3 dr. Patchouli of<br>4 dr. Cipres, 2 dr. Geranium en 6 dr. Sandelhout of<br>8 dr. Geranium, 6 dr. Citroen en 4 dr. Scharlei of<br>4 dr. Ylang-Ylang, 4 dr. Jasmijn, 4 dr. Palmarosa en<br>4 dr. Sinaasappel |
| Ontgiftend:       | 3 dr. Jeneverbes, 3 dr. Salie en 3 dr. Citroen of<br>3 dr. Jeneverbes, 3 dr. Rozemarijn, 3 dr. Geranium en<br>2 dr. Lavendel  |
| Spierversterkend: | 3 dr. Den en 3 dr. Marjolein of<br>7 dr. Jeneverbes, 5 dr. Lavendel en 6 dr. Rozemarijn   |
| Krampstillend:    | 2 dr. Kamille en 3 dr. Kajeput  |
| Reuma-jicht:      | 2 dr. Jeneverbes en 4 dr. Lemongrass of<br>2 dr. Citroen en 4 dr. Venkel of<br>1 dr. Tijm, 5 dr. Rozemarijn, 5 dr. Eucalyptus of Teatree en<br>5 dr. Lavendel   |
| Hoge bloeddruk:   | 3 dr. Hysop en 3 dr. Rozemarijn of Lavendel   |
| Vermageringsbad:  | 5 dr. Geranium, 2 dr. Jeneverbes en 1 dr. Rozemarijn<br>of 2 dr. Rozemarijn, 2 dr. Berk, 3 dr. Cipres, 2 dr. Jeneverbes,<br>3 dr. lavendel, 3 dr. Den en 3 dr. Pepermunt  |
| Cellulitis:       | 5 dr. Venkel, 2 dr. jeneverbes, 3 dr. Rozemarijn en 3 dr. Salie<br>of 3 dr. Jeneverbes, 5 dr. Citroen en 2 dr. Cipres   |
| Verkoudheid/griep | 3 dr. Den en 5 dr. Eucalyptus of<br>5 dr. Lavendel, 5 dr. Den, 3 dr. Mirte, 1 dr. Pepermunt en 1 dr.<br>Tijm of<br>2 dr. Tijm, 6 dr. Den, 3 dr. Jeneverbes, 3 dr. Rozemarijn en<br>5 dr. Eucalyptus   |
| Zonnebrand:       | 6 dr. Pepermunt, 9 dr. Lavendel, 3 eetl. Jojoba-olie en<br>1 eetl. honing   |
| Normale huid:     | 6 dr. Neroli, 3 dr. Roos, 1 kopje melk en 1 eetl. honing  |
| Droge huid:       | 6 dr. Lavendel, 6 dr. Bergamot, 2 eetl. Amandelolie en 1 eetl.<br>honing  |
| Vette huid:       | 5 dr. Basilicum, 2 dr. Citroen en 2 kopjes Ciderazijn   |
| Gevlekte huid:    | 5 dr. Teatree, 5 dr. Lavendel en 2 kopjes Ciderazijn  |
| Voetbad:          | 3 dr. Lavendel, 1 dr. Salie, 2 dr. Pepermunt, 2 dr. Cipres en<br>2 dr. Rozemarijn   |



## HET SAMENSTELLEN VAN PRODUCTEN MET E.O. VOOR PAKKINGEN EN MASKERS

Wilt u dat de klei soepel blijft, maak deze dan aan met een basisolie!

### Oliën voor de huid

|  |  |
|--|--|
| Droge huid:                              | Ylang-Ylang, Rozemarijn, Sandelhout, Kamille, Geranium, Lavendel, Rozenhout, Roos en Jasmijn   |
| Droge, geïrriteerde                      | Vetiver en Sinaasappel of Sandelhout, Geranium en Ylang-Ylang of Cederhout, Sandelhout en Rozenhout of Lavendel, Rozenhout en Cederhout  |
| Normale huid:                            | Geranium en Lavendel<br>Basilicum, Rozemarijn en Citroen   |
| Gevoelige huid:                          | Kamille en Lavendel  |
| Vette huid:                              | Citroen en Cipres of Bergamot, Cipres en Jeneverbes of Lavendel, Salie en Sassafras of Sinaasappel en Geranium of Bergamot, Kamfer en Cederhout                                |
|  | Rozemarijn, Mirte, Melisse, Bergamot, Cipres, Citroen, Geranium, Jeneverbes, Olibanum, Ylang-Ylang, Pepermunt, Eucalyptus, Cederhout, Patchouli en Lavendel                    |
| Vette, grove poriën:                     | Lemongrass   |
| Ruwe, schilferige huid:                  | Vit. A, zink 2x 15 mg., Sinaasappel  |
| Huidkloofjes:                            | Citroen en Geranium.   |
| Puistjes:                                | Lavendel en Teatree of Bergamot en citroen   |
| Jeugdpuistjes                            | Cederhout en Bergamot of Lavendel en Teatree of Bergamot en Citroen  |
| Vette, acné huid:                        | Jeneverbes, Kamfer, Cipres, Olibanum, Bergamot, Lavendel, Cederhout, Sandelhout, Patchouli, Eucalyptus, Mirte, Kamille en Teatree  |
| Bacteriedodend                           | Bergamot en Lavendel   |
| Uitscheiding van talg in balans brengen: | Geranium en Palmarosa<br>Ouder dan 25 jaar en nog acné? Dat kan mogelijk te wijten zijn aan een allergie   |
| Grote poriën en acné:                    | Gebrek aan riboflavine<br>Acné die met menstruatie gepaard gaat, reageert gunstig op 50 mg. Vit. B6. Wanneer dit geen resultaat oplevert, is er meestal een tekort aan Vit. E. |

|  |   |
|--|---|
| Ontstoken huid:                          | Geranium, Kamille, Mirre, Pepermunt, Sandelhout en Scharlei Lavendel, Cederhout, Rozenhout, Neroli en Roos.   |
| Gecombineerde huid:                      | Geranium, Bergamot en Lavendel  |
| Vet en droog, zwarte puntjes en vlekken: | Ylang-Ylang   |
| Vette, verstopte huid:                   | Kamille, Basilicum en Sandelhout  |
| Perkamenten huid:                        | Kamille, Geranium, Lavendel en Palmarosa  |
| Rimpels:                                 | Olibanum, Wortel, Mirre, Venkel en Kamille  |
| Vette, droge huid:                       | Lavendel, Rozemarijn en Jeneverbes  |
| Huidontstekingen (dermatitis)            | Geranium, Hysop, Jeneverbes, Kamille, Lavendel en Pepermunt   |
| Couperose                                | 50 ml. Amandelolie, 10 dr. Cipres of 25 ml. Abrikozenpitolie, 8 dr. Cipres en 4 dr. Citroen   |
| Normale huid:                            | 1 eetl. klei aangemaakt, 1 theel. Jojoba-olie en 1 dr. etherische olie of 2 eetl. Amandelolie en 1 dr. etherische olie                                  |
| Droge huid:                              | 1 eetl. klei aangemaakt, 1 eetl. Aloë Vera en 1 dr. etherische olie of 1 theel. mayonaise, 1 eierdooier en 1 dr. etherische olie                        |
| Droge huid lotion:                       | 1 eetl. volle melk met 8 tot 10 dr. etherische olie   |
| Kompres, droge huid:                     | Sandelhout  |
| Droge huid, vocht-inbrengend             | 1 banaan prakken, beetje olie verwarmen, 2 eetl. olijfolie en room  |
| Oudere huid:                             | 1 eetl. klei aangemaakt, 2 theel. Jojoba-olie en 1 dr. etherische olie  |
| Baarduitslag:                            | Sandelhout  |
| Vette, onreine huid:                     | 1 eetl. klei aangemaakt, 1 dr. Eucalyptus (een uitstekende uitdrogend masker), of 1 eetl. klei aangemaakt en/of 1 theel. kwark en 1 dr. etherische olie |
| Acné huid:                               | 5 dr. Bergamot, 5 dr. Lavendel en 3 dr. Sandelhout of 3 eetl. klei aangemaakt, 1 dr. Cipres, 1 dr. Bergamot en 2 dr. Kamille                            |
| Opkikkertje:                             | 1 eetl. klei aangemaakt, 1 theel. Jojoba-olie, 1 theel. tarwekiemolie en 1 dr. etherische olie.   |
| Zuurgraad:                               | 1 deel azijn op 10 delen water.   |
| Peeling:                                 | Salie in een warme kleimasker.  |
| Kraaienpootjes:                          | 50 ml. Avocado-olie, 30 dr. Sinaasappel (huidverstevigend)  |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Rimpels:                          | Wierook, Wortelzaad, Neroli, mirre en Venkel of<br>Mirre met Kamille of<br><br>25 ml. Amandelolie en 10 dr. Palmarosa<br>Olibanum en Cipres<br><br>of Venkel, Roos en Lavendel.<br><br>Venkel bevat oestrogeen en staat bekend als antirimpel middel;<br>dit is een hormooncrème en verjongt de huid.<br><br>Rimpels rond de lippen: Riboflavine<br>Onvoldoende eiwitten kunnen veroudering brengen (lijnen enz)<br>Sterk gerimpelde huid: Venkel, Lavendel of Olibanum en Cipres.<br>Theekompres 2 liter zeer sterke thee met een washandje of doek. |
| Oude huid:                        | Ylang-Ylang, Vetiver en Sinaasappel of<br>Sinaasappel, Sandelhout en Bergamot of Geranium<br><br>Neroli, Lavendel, Wierook, Sandelhout, Patchouli   |
| Vermoeide huid:                   | Lavendel, Olibanum, Mirre, Neroli, Patchouli, Geranium, Ylang-Ylang,<br>Vetiver, Wierook  |
| Perkament-huid:                   | Kamille, Geranium, Lavendel, Neroli, Palmarosa<br><br>2 ml. Citroenmelisse, 1 ml. Lavendel, 2 ml. Mirre of<br>10 dr. Lavendel, 20 dr. Mirre, 20 dr. Melisse en 100 ml. basisolie  |
| Doffe, slappe huid<br>en rimpels: | Wortel, herstelt de elasticiteit en houdt de huid zacht en glad   |
| Straktrekken van de<br>huid:      | Rozenhout, Citroen en Jojoba-olie   |
| Jeukende huid:                    | Kajeput   |

## HYDROLATEN

Hydrolaten worden gewonnen door waterdampdestillatie.

Ze zijn niet zo krachtig als etherische oliën.

Zij kunnen zowel in- als uitwendig worden gebruikt.

Hydrolaten worden meestal toegepast in kompressen of als lotion.

De huid van het gezicht wordt mooi schoongemaakt, zonder gebruik te maken van agressieve tonics, met allerlei chemicaliën.

|   |  |
|---|--|
| Hamamelis-hydrolaat<br>(Toverhazelaar)  | <ul style="list-style-type: none"><li>* zacht samentrekkend, ontsmettend, opwekkend,</li><li>* heeft een stimulerende werking</li><li>* eczeem, herstelt de bloedsomloop</li><li>* acné, ziektes van de aders</li></ul>  |
| Kamille-hydrolaat                       | <ul style="list-style-type: none"><li>* onzuivere - of ontstoken huid</li><li>* acné, ontsmettend voor de huid</li><li>* eczeem</li><li>* vermoeide ogen of kringen rond de ogen worden verzacht door (Kamillekompresjes)</li><li>* hartversterkend</li><li>* maag- en darmstoornissen</li></ul> |
| Lavendel-hydrolaat                      | <ul style="list-style-type: none"><li>* acné, ontsmettend, kalmerend</li><li>* Ontsmetting van de ingewanden, waterafdrijvend</li><li>* antibioticum, huidverzachtend</li></ul>  |
| Lindebloesem-hydrolaat                  | <ul style="list-style-type: none"><li>* verzachtend</li><li>* sterk kalmerend bij lage dosis</li><li>* opwekkend bij hoge dosis</li><li>* zweetsecretie remmend</li></ul>  |
| Oranjebloesem-hydrolaat                 | <ul style="list-style-type: none"><li>* gevoelige huid</li><li>* bij overgevoeligheid van weersomstandigheden</li><li>* kalmerend voor de geïrriteerde huid</li></ul>  |
| Rozemarijn-hydrolaat                    | <ul style="list-style-type: none"><li>* activerende en doorbloedingbevorderende werking op de huid</li><li>* vermoeidheid en zenuwachtigheid</li></ul>   |
| Rozen-hydrolaat                         | <ul style="list-style-type: none"><li>* oogontstekingen</li><li>* vermoeide huid</li><li>* verbetert de doorbloeding</li><li>* samentrekkend</li><li>* wondhelend, kalmerend</li><li>* keelontsteking</li></ul>  |
| Salie-hydrolaat                         | <ul style="list-style-type: none"><li>* antitranspiratie</li><li>* wondhelende werking</li><li>* inwendig: - spijsverteringsbevorderend<br/>- menstruatiebevorderend (3 x daags 1 dessertlepel)</li></ul>  |
| Korenbloem-hydrolaat<br>(Eau de bleuet) | <ul style="list-style-type: none"><li>* verzachtend voor ogen en oogleden</li><li>* onreine huid door spijsverteringsproblemen</li></ul>   |

## VOOR DE OGEN

|   |  |
|---|--|
| Wallen onder de ogen                    | Sinaasappelhydrolaat   |
| Donkere kringen of wallen onder de ogen | Watje in warme olijfolie dopen, hiermee zachtjes onder de ogen deppen. |
| Vocht weghalen onder de ogen            | Berk-, Lavendel- of Jeneverbeshydrolaat                                |
| Gespannen of bloed-doorlopen ogen       | Druppelen met rozenwater   |
| Bindvliesontsteking                     | Rozenwater   |
| Ooglidontsteking                        | Kamille- of Lavendelhydrolaat (kompresen)                              |
| Ontstoken ogen                          | Kamillehydrolaat   |
| Oogzenuw verstevigen                    | Jeneverbeshydrolaat  |
| Versluierd gezicht                      | Rozemarijnhydrolaat  |
| Gerstekorrel                            | Kamillehydrolaat   |

## DIEREN

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Basilicum               | Tegen insecten, vooral muggen, en bij insectenbeten.  |
| Ceder                   | Muggen, motten, houtworm, bloedzuigers en ratten.   |
| Citronella              | Om katten van planten weg te houden (om de paar dagen vervangen).   |
| Cipres                  | Tegen vlooien en bovendien een deodorant bij mooi weer.   |
| Den                     | Luizen en vlooien houden niet van Den. Samen met Kaneel, Tijm en Rozemarijn opgelost in alcohol gaan ze op de loop.   |
| Eucalyptus              | Voor alle dieren met bloedvergiftigingen en parasitische huidaandoeningen; aan honden met hondenziektes en aan paarden tegen influenza.   |
| Geranium                | In een geurlampje, geschikt om insecten op afstand te houden.   |
| Teatree                 | Na het wassen van de hond de vacht inwrijven met een vochtige spons met 10-12 druppels Teatree. Ook voor huiduitslag. Tegen snijwonden, schurft of jeuk (indien nodig de olie verdunnen met basisolie).<br>Teatree kan puur worden gebruikt tegen bloedzuigers. |
| Luizen                  | Een effectieve luizenbestrijder is een combinatie van Geranium, Tijm en Oregano vermengen met alcohol, of Den, Kaneel, Tijm en Rozemarijn, of Eucalyptus, Geranium, Lavendel en Rozemarijn.   |
| Motten                  | Vetiver, Patchouli, Lavendel, Cederhout   |
| Muggen                  | Eucalyptus verdampen of enkele druppels Pepermunt, Cederhout, Basilicum of Vetiver. Ook Geranium jaagt muggen en luizen weg.  |
| Muizen/ratten en mieren | Pepermunt, Lavendel of Citroenolie besprenkelen of enkele druppels op een kussen. Geraniumplanten.  |
| Muizen                  | Rozenhout, Sandelhout en Cederhout. Muizen blijven weg vanwege de scherpe lucht.  |
| Schurft                 | Bergamot, Lavendel, Pepermunt, Rozemarijn en Jeneverbes.  |
| Teken                   | Jeneverbes, Kruidnagel en Teatree.  |
| Vlooien                 | Cipres, Teatree, Lemongrass, Den, Jeneverbes en Patchouli   |

## **Gebruiksaanwijzing voor kruidenthee**

Twee afgestreken eetlepels kruiden in 2 ltr. kokend water ongeveer 20 minuten in een theepot laten trekken. Daarna de thee laten afkoelen en de kruiden eruit zeven.

Hiervan per dag 3 kleine kopjes (mokkakopjes) drinken. Een pot is genoeg voor 2 dagen.

Kruidenthee is in het algemeen koud gemakkelijker te drinken dan warm, zodat de thee niet steeds opnieuw moet worden opgewarmd.

Wortels en basten worden met koud water opgezet en aan de kook gebracht. Vervolgens ongeveer 10 minuten zachtjes laten doorkoken.

Verdere behandeling als bij de kruiden.

Eventueel zoeten met acaciahoning (bevat minder suiker dan andere soorten honing).

### **Laxeerthee**

Laxeerthee wordt maar 1x per dag ingenomen. Meestal 's avonds, waarbij het de volgende ochtend werkt.

1 a 2 theelepels kruid in een kopje en overgieten met kokend water. Af en toe roeren, koud laten worden, zeven en drinken vlak voor het slapen gaan.

Thee = opwekkend voor hersenen en zenuwstelsel, waardoor men wakker blijft.

Let op: overmatig gebruik kan bevende ledematen veroorzaken

## Van A tot Z

### A

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Aambeien<br>(Hemorroiden) | Cipres, Jeneverbes, Mirre, Mirte, Wierook, Citroen<br>Rozemarijn, St. Jansolie<br>Aambeien: een pijnlijke aandoening van endeldarm en anus, ze kunnen in- en uitwendig voorkomen. De meest voorkomende oorzaak is chronische verstopping, een andere veel voorkomende oorzaak is een gestuwde lever.   |
| Aangezichtspijnen         | Geranium   |
| Aansterken                | Marjolein, Rozemarijn, Venkel  |
| Abces                     | Teatree, Lavendel, Kamille, Kruidnagel, Oregano, Tijm  |
| Acné                      | Bergamot, Lavendel, Geranium, Cederhout, Jeneverbes, Kajeput, Kamille, Mirre, Mirte, Pepermunt, Rozemarijn, Salie, Sandelhout, Lemongrass, Niaoli, Citroen, Eucalyptus, Teatree  |
| Ademkrampen               | Marjolein  |
| -Nood                     | Tijm   |
| -Slechte                  | Anijszaad, Bergamot, Bonenkruid, Kardamon, Venkel  |
| -Stoornissen              | Basilicum, Cederhout, Tijm, Venkel   |
| -Infectie                 | Bergamot   |
| -Zware                    | Ylang-Ylang  |
| Aderontsteking            | Citroen  |
| -Verkalking               | Jeneverbes, Rozemarijn   |
| -Versterkend              | Citroen  |
| -Zwakte                   | Cipres   |
| Aften (mondzweren)        | Basilicum, Mirre, Salie  |
| Alcoholisme               | Engelwortel, Jeneverbes, Venkel  |
| Alcoholvergiftiging       | Venkel   |
| Allergie                  | Kamille, Lavendel, Melisse, Munt, Salie, Vetiver, Ylang-Ylang<br>Damastroos, Geranium, Immortelle, Kajeput   |
| Alveesklier(pancreas)     | Citroen, Scharlei, Wierook   |
| Amandelontsteking         | Bergamot, Lavendel, Tijm, Kaneel   |
| Angina                    | (abces rond de amandelen) keelontsteking<br>Anijs, Bergamot, Lavendel, Salie, Tijm, Zwarte peper, Eucalyptus, Gember, Geranium, Kajeput, Mirte, Niaoli, Scharlei, Teatree  |
| Angina pectoris:          | Pijn op de borst.  |
| Angsttoestanden           | Basilicum, Bergamot, Cederhout, Cipres, Geranium, Hysop, Jeneverbes, Kamille, Lavendel, Marjolein, Neroli, Patchouli, Sandelhout, Scharlei, Oregano, Ylang-Ylang, Jasmijn, Damastroos  |
| Antidepressivum           | Bergamot, Basilicum, Geranium, Jasmijn, Kamille, Lavendel, Melisse, Patchouli, Sandelhout, Scharlei, Ylang-Ylang, Rozenhout  |
| Anti-oxidans              | Aan voedingsmiddelen toegevoegde stof om oxidatie van bepaalde verbindingen tegen te gaan.   |
| Artritis                  | Circulatie verbeterend - roodmakende oliën:  |
| (gewrichtsontst.)         | Zwarte peper, Gember, Marjolein, Kajeput, Eucalyptus   |
| Astma                     | Spierspasmie in de longbronchiën, dit vernauwt de ruimte waar de lucht doorheen moet, zodat er ook slijm in de longen opgehoopt gaat zitten (broedplaats voor bacteriën).<br>Ruiken op een zakdoekje met etherische olie is beter dan stoombaden, omdat de hitte hiervan een ontsteking aan de slijmvliezen zal versterken en de aandrang erger maakt.<br>Als massage rug en borst masseren.<br>Heilzaam is de etherische olie van Wierook (vertragen en verdiepen van de ademhaling).<br>Anijszaad, Bergamot, Scharlei, Lemongrass, Rozemarijn<br>Salie, Venkel, Cipres, Den, Eucalyptus, Hysop, Kamille, Lavendel, |



|                               |   |
|-------------------------------|---|
|                               | Marjolein, Terpentijn, Tijm, Bonenkruid, Citroen, Jeneverbes, Kajeput, Mirte, Niaoli, Oregano, Pepermunt, Rozemarijn, Spar  |
|                               | Astma, Bronchitis: Eucalyptus met Hysop   |
|                               | In een geurlamp: Citroen met Hysop  |
| Afslankende oliën             | Cipres, Jeneverbes, Kaneel, Oregano<br>Betere eliminatie en bevordert de verbranding.   |
| <b>B</b>                      |   |
| Baarduitslag                  | Sandelhout  |
| Baarmoederklachten            | Bergamot, Citroenmelisse, Cipres, Damastroor, Jasmijn, Mirre, Scharlei, Wierook   |
| Baby's                        | Uitslag op de billetjes e.o. van Kamille of Mirre<br>Darmkoliek e.o. van Kamille of Lavendel in een theelepel Amandelolie met de klok mee masseren.   |
| Bacteriën                     | Bergamot, Eucalyptus, Jeneverbes, Lavendel, Mirte, Oregano, Pepermunt, Teatree, Terpentijn  |
| Bacteriedoders                | Eucalyptus, Bergamot, Jeneverbes, Lavendel, Teatree   |
| Bad - ontspannend             | Mandarijn, Honing, Sandelhout, Bergamot, Venkel, Rozenhout, Sandelhout, Basilicum, Marjolein, Lavendel, Nootmuskaat   |
| Bedwateren                    | Cipres, Marjolein, St. Janskruidolie, Jeneverbes  |
| Berg                          | Teatree   |
| Beroerte                      | Salie   |
| Bestraling (Kobalt)           | Niaoli, Lavendel, Rozemarijn, Teatree   |
| Beten - insecten              | Eucalyptus, Teatree   |
| - honden                      | Marjolein   |
| Bevallingspijnen              | Jasmijn, Lavendel, Mirre, Salie, Scharlei   |
| Bindvliesontsteking           | Kamille, Lavendel   |
| Blaasontsteking (cystitis)    | Bergamot, Sandelhout, Wortelzaad, Tijm, Mirre, Salie, Jeneverbes<br>Kamille, Eucalyptus, Lavendel, Cederhout, Kajeput, Kaneel, Lavendel, Mirte, Pepermunt, Spar, Tijm, Venkel: veel mineraalwater (zonder koolzuur) drinken             |
| Blaren                        | Lavendel, gaasje waarop enkele druppels Lavendel zijn besprenkeld.<br>Eucalyptus  |
| Bleekzucht                    | Cipres, Lavendel, Mirre, Rozemarijn   |
| Bloeddruk- hoge (hypertensie) | Citroen, Lavendel, Ylang-Ylang, Basilicum, Citroenmelisse, Marjolein, Neroli  |
| Bloeddruk- lage               | Jeneverbes, Cipres, Zwarte peper, Rozemarijn, Sinaasappel en Citroen, Hysop, Kamfer, Pepermunt, Salie, Terpentijn, Tijm   |
| Bloed - armoede - circulatie  | Citroen, Kamille, Mirre, Venkel, Zwarte peper, Tijm<br>Kaneel, Teatree, Citroen, Hysop, Kamfer, Lavendel, Lavandin, Marjolein, Rozemarijn, Salie, Scharlei, Tijm, Ylang-Ylang   |
| - stelpend                    | Geranium, Patchouli, Teatree  |
| - suikergehalte               | Eucalyptus  |
| - uitstorting                 | Hysop, Venkel   |
| - verdunnend                  | Citroen   |
| - zuiverend                   | Berk, Citroen, Eucalyptus, Hysop, Jeneverbes  |
| Blauwe plekken                | Hysop, Kamille, Lavendel, Venkel  |
| Bloedingen                    | Citroen, Geranium, Cipres, Eucalyptus, Mirre<br>Verdunde Citroenolie (met afgekookt water) kan op alle snijwonden, schaafwonden en andere verwondingen om het bloeden te stoppen.<br>Geranium kan ook, maar heeft een zwakkere werking. |
| Bloedneus                     | Citroen, Cipres   |
| -neusbloeding                 | een prop gaas gedrenkt in verdunde e.o. van Citroen of Cipres zo ver mogelijk in het neusgat stoppen.   |
| -na het trekken van een kies  | Citroen   |

|  |   |
|--|---|
| Menstruatiebloeding                      | te verminderen met Cipresolie   |
| Bloedsomloop                             | Roodmakende oliën stimuleren de bloedsomloop op de plaats waar ze worden aangebracht, zij zorgen dat de haarvaten zich verwijden.<br>Zwarte peper, Jeneverbes, Marjolein, Rozemarijn, Cipres, Citroen, Hysop, Niaoli, Salie, Tijm   |
| Bloedzuiverend                           | Citroen, Jeneverbes, Lemongrass   |
| Boeren                                   | Venkel  |
| Borst -infecties                         | Basilicum, Bergamot, Kamille, Lavendel, Mirte   |
| - pijn                                   | Tijm, Zwarte Peper  |
| - stuwing                                | Basilicum   |
| - te volle                               | Geranium  |
| - versteviging                           | Geranium, Ylang-Ylang   |
| Borstvoeding                             |   |
| - gebarsten tepels                       | Calendula   |
| - productie                              | Anijszaad, Venkel, Karwij   |
| - af te nemen                            | Pepermunt<br>Om melkproductie te doen afnemen: koude kompressen met Pepermuntolie (het veiligst), Salie   |
| Borsten, te grote                        | Bergamot, Citroen, Cipres, Jeneverbes   |
| Borsten, te kleine                       | Geranium, Jasmijn, Ylang-Ylang  |
| Braken                                   | Anijs, Basilicum, Citroen, Citroenmelisse, Kajeput, Kamfer, Kamille, Kardamon, Lavendel, Pepermunt, Salie, Sandelhout, Venkel   |
| Brandwonden                              | Lavendel: krachtige antisepticum, pijnstillend, snelle genezing, vorming van littekens wordt gereduceerd.<br>Grotere brandwonden: zuivere Lavendel op een steriel gaas gieten, om de paar uur vernieuwen.<br>Wortelzaad, Eucalyptus, Kajeput, Kamille, Mirte, Rozemarijn, Salie   |
| Bronchitis                               | Acute bronchitis is een kwaal met koorts met een scherpe en pijnlijke hoest, ontstaat door een virusinfectie: oliën stomen of in een basisolie Bergamot samen met citroen<br>Bergamot, Eucalyptus, Lavendel, Sandelhout<br>Bergamot en Eucalyptus zijn effectief bij het verlagen van de koorts en om slijm uit de longen te verwijderen.<br>Anijs, Basilicum, Bergamot, Bonenkruid, Cederhout, Citroen, Den, Eucalyptus, Gember, Hysop, Jeneverbes, Kajeput, Kamfer, Lavendel, Marjolein, Mirre, Pepermunt, Rozemarijn, Salie, Sandelhout, Spar, Terpentijn, Tijm, Venkel, Wierook |
| Veel yoghurt of lacto-baccillustabletten | Om schadelijke effecten van antibiotica op de goedaardige bacteriën van de darmen ongedaan te maken.<br>Chronische een langdurige kwaal, zonder koorts permanente hoest met overproductie van slijm, voor het terugdringen van slijm.<br>Cederhout, Wierook, Jeneverbes, Mirre, Rozemarijn, Gember (Chinese geneeskunde).<br>Zes dunne schijfjes gemberwortel ongeveer 10 minuten zachtjes koken met een flinke kop water, 2 eetlepel honing, 2x3 daags   |
| Buik - krampen                           | Gember, Venkel  |
| - opzetting                              | Anijszaad, Basilicum, Marjolein   |
| - pijn                                   | Anijs, Citroenmelisse, Kamille, Karwij, Kardamon, Lavendel, Venkel  |
| Bijholteontsteking                       | Citroen, Eucalyptus, Kajeput, Kamille, Lavendel, Mirte, Niaoli, Pepermunt, Spar, Teatree, Tijm  |
| Bindweefselzwakte                        | Citroen, Cipres, Jeneverbes, Sinaasappel  |
| <b>C</b>                                 |   |
| Candida albicans                         | Gistachtige schimmel - spruw<br>Teatree   |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Catarre                         | Ontsteking van de slijmvliezen met afscheiding van slijm.<br>Den, Lavendel, Pepermunt, Eucalyptus, Tijm, Teatree, Kamille, Mirte, Niaoli   |
| Catarre veroorzaakt door pollen | Lavendel en Kamille, in een draagolie masseer rond de neus en op de wangen in cirkelvormige bewegingen en een paar lange vegende bewegingen naar beneden in de hals.   |
| Cellulitis                      | Het is een ontsteking van het bindweefsel in de lederhuid of in de onderhuid, veelal gaat de ziekte gepaard met hoge koorts, hoofdpijn en braken.<br>Altijd eerst uitvinden waarom de patiënt deze klachten heeft, een zittende levenswijze, leverproblemen, iets met de nieren, cellulitis ontstaat in fasen en pas in de derde fase dat er van een ontstekinggesproken kan worden, vandaar eerst de naam sinaasappelhuid.<br>Ontgiftend en stimulerend voor het lymfestelsel, om evenwicht te brengen in de hormoonstelsel en mild urinedrijvend.<br>Geranium, Rozemarijn, Zwarte peper, Venkel, Jeneverbes, Berk, Cipres, Lavendel, Marjolein, Oregano, Sinaasappel, Teatree<br>Venkelthee drinken, meerdere malen per dag. |
| Cholesterol, te hoog            | Berk, Rozemarijn, Tijm   |
| Cirrose                         | Hysop, Jeneverbes, Rozemarijn  |
| Concentratie -gebrekkige        | Basilicum, Bonenkruid, Den, Eucalyptus, Hysop, Kajeput<br>Kardamon, Kruidnagel, Laurier, Lemongrass, Mirte, Pepermunt, Salie, Rozemarijn, Teatree, Zwarte peper<br>5 druppels Bonenkruid en 3 druppels Rozemarijn op 1 theelepel basisolie; voorhoofd en slapen masseren   |
| Constipatie                     | Citroen, Marjolein, Lavendel, Rozemarijn, Teatree, Venkel, Zwarte peper.<br>Masseer de onderrug, billen en buik met een mengsel van 10 dr. Marjolein, 10 dr. Rozemarijn en 5 dr. Zwarte peper.   |
| Couperose                       | Cipres   |
| <b>D</b>                        |  |
| Darmgassen                      | Basilicum, Jeneverbes, Marjolein, Pepermunt, Venkel  |
| Darm - krachteloze              | Patchouli  |
| Darmcatarre                     | Ontsteking of irritatie van de dunne en/of dikke darm (veroorzaakt door bacteriële infecties, maar vaker door gebruik van verkeerde voedsel), verschijnselen: krampen, diarree, misselijkheid en soms lichte koorts<br>Basilicum, Bergamot, Citroen, Geranium, Hysop, Kajeput, Kamille, Lavendel, Mirte, Pepermunt, Rozemarijn, Teatree, Terpentijn, Tijm, Venkel, Ylang-Ylang, Zwarte peper, Anijszaad, Kaneel, Kruidnagel  |
| Darmen-sterke rotting           | Bonenkruid   |
| Darmkolieken                    | Anijs, Basilicum, Bergamot, Citroenmelisse, Jeneverbes, Kajeput, Kamille, Lavendel, Oregano, Pepermunt, Venkel   |
| Darmparasieten                  | Bergamot, Bonenkruid, Citroen, Eucalyptus, Hysop, Kajeput, Kamille, Kaneel, Karwij, Lavendel, Mirte, Pepermunt, Terpentijn, Thuja, Tijm, Venkel  |
| Darmen- trage                   | Kajeput, Kamille, Pepermunt, Rozemarijn  |
| Darmzweer                       | Citroen, Kamille   |
| Dauwworm                        | Schimmelinfectie<br>Bernagie, Geranium, Lavendel, Mirre, Patchouli, Rozemarijn, Pepermunt, Teatree   |
| Dermatitis                      | Kamille  |
| Depressie                       | Basilicum, Bergamot, Bijvoet, Citroen, Citroenmelisse, Geranium, Jasmijn, Kamille, Lavendel, Lemongrass, Neroli, Patchouli, Rozenhout,   |

|                              |   |
|------------------------------|---|
|                              | Ylang-Ylang   |
| Depressie-postnatale         | Jasmijn, Scharlei, Ylang-Ylang  |
| Diabetes                     | Eucalyptus, Geranium, Jeneverbes, Salie   |
| Difterie                     | Bergamot  |
| Diarree                      | Kent diverse soorten, variërend van stress tot voedselvergiftiging. Het komt zelfs voor bij jetlag. Maak een mengsel van 5 dr. Pepermunt, Teatree, Sandelhout en Geranium in 50 ml. basisolie, masseer hiermee de buik zachtjes met de klok mee en de onderrug. Bonenkruid, Cipres, Citroen, Eucalyptus, Gember, Geranium, Kamille, Kardamon, Kruidnagel, Lavendel, Mirre, Nootmuskaat, Jeneverbes, Pepermunt, Rozemarijn, Salie, Sinaasappel, Zwarte peper |
| Doofheid                     | Kajeput, Kruidnagel   |
| Doorbloeding<br>- gebrekkige | Kamfer, Kaneel, Nootmuskaat, Zwarte Peper, Rozemarijn, Tijm   |
| Doorliggen                   | Salie   |
| Druiper                      | Bergamot, Cederhout, Eucalyptus, Lavendel, Olibanum, Sandelhout, Venkel   |
| Duizeligheid                 | Anijszaad, Basilicum, Kamille, Karwij, Lavendel, Oregano, Pepermunt, Rozemarijn, Tijm   |
| Dysenterie                   | Citroen, Eucalyptus, Kajeput, Mirte, Niaoli, Teatree, Tijm  |

## E

|                   |  |
|-------------------|--|
| Eczeem            | De twee bekendste vormen van eczeem zijn contacteczeem, waarbij men allergisch reageert op bepaalde stoffen (bijv. rubber of metaal) en atopisch eczeem dat meestal optreedt bij mensen met astma of hooikoorts in de familie. Veel rust, geen stress en een verstandig dieet zonder cafeïne en alcohol vermindert de aandoening binnen een week: gebruiken in een kompres, in het bad of als massageolie<br>Bergamot, Berk, Cederhout, Geranium, Hysop, Jeneverbes, Kamille, Mirre, Lavendel, Salie, Vetiver, |
| Eczeem - natte    | Jeneverbes   |
| Eetlust - slechte | Anijs, Bergamot, Bijvoet, Bonenkruid, Citroen, Gember, Hysop, Kamille, Kardamon, Koriander, Mirre, Nootmuskaat, Oregano, Salie, Venkel, Zwarte peper   |
| Eerstokaandoening | Cipres, Salie, Wortelzaad  |
| Eksterogen        | Citroen, Venkel  |
| Epilepsie         | Basilicum, Lavendel, Mandarijn, Rozemarijn, Zwarte peper   |
| Ergernis          | Zwarte peper   |
| Engelwortel       | Gaat uitzaaiing van kanker tegen   |

## F

|             |  |
|-------------|--|
| Fistels     | Lavendel, Mirte, Niaoli  |
| Flauwte     | Basilicum, Citroenmelisse, Kamille, Lavendel, Pepermunt, Rozemarijn, Zwarte peper                  |
| Fobie       | Citroenmelisse, Jasmijn, Neroli, Roos, Rozenhout, Ylang-Ylang                                      |
| Frigiditeit | Bonenkruid, Damastros, Geranium, Jasmijn, Gember, Sandelhout, Salie, Scharlei, Venkel, Ylang-Ylang |

## G

|                    |   |
|--------------------|---|
| Galaanvallen       | Cipres  |
| Galblaasontsteking | Rozemarijn, Spar  |
| Galbulten          | Hysop   |
| Galstenen          | Bergamot, Berk, Den, Eucalyptus, Lavendel, Nootmuskaat, Pepermunt, Rozemarijn, Terpentijn |

|                      |   |
|----------------------|---|
| Geelzucht            | Cipres, Citroen, Geranium, Jeneverbes, Kamille, Pepermunt, Rozemarijn, Tijm   |
| Geheugen verlies     | Kruidnagel, Rozemarijn  |
| Geheugen zwakte      | Basilicum, Bonenkruid, Den, Eucalyptus, Hysop, Kardamon, Kruidnagel, Marjolein, Rozemarijn, Salie, Sassafras, Venkel  |
| Geïrriteerdheid      | Kamille   |
| Geslachtsdelen       |   |
| - infectie           | Damastroos, Terpentijn  |
| - irritatie          | Bergamot  |
| Geuren               |   |
| - tabaks             | Groene munt   |
| Gewichtsproblemen    |   |
| - overgewicht        | Bergamot, Citroen, Cipres, Jeneverbes, Venkel   |
| Gewrichtspijn        | Berk, Rozemarijn  |
| Glycerine            | Wordt gebruikt in gezichtcrèmes en lotions, het trekt vocht aan en houdt het vast. Als een te grote hoeveelheid wordt gebruikt, zal het vocht aan de huid onttrekken. Veel mensen krijgen snel irritatieverschijnselen, dus wees voorzichtig! |
| Gonokokken           | Bergamot  |
| Gordelroos           | Eucalyptus, Geranium, Kajeput, Niaoli, Pepermunt, Teatree   |
| Griep                | Cipres, Citroen, Den, Eucalyptus, Gember, Hysop, Jeneverbes, Kajeput, Kamille, Kaneel, Lavendel, Mirte, Niaoli, Oregano, Pepermunt, Rozemarijn, Salie, Teatree, Tijm, Venkel  |
| (Influenza)          | Lavendel, Oregano, Pepermunt, Rozemarijn, Salie, Tijm, Zwarte peper   |
| Groeipijnen          | Citroen   |
| <b>H</b>             |   |
| Haar - droog         | Wortelzaad  |
| - roos               | Ceder, Cipres, Eucalyptus, Jeneverbes   |
| - uitval             | Cederhout, Kajeput, Rozemarijn, Salie, Tijm   |
| Hardhorendheid       | Basilicum, Bonenkruid, Venkel   |
| Hartklachten         |   |
| - nerveuze           | Anijs, Citroen, Melisse, Geranium, Jasmijn, Kamfer, Kamille, Karwij, Lavendel, Pepermunt, Ylang-Ylang   |
| Hartkloppingen       | Anijszaad, Citroenmelisse, Lavendel, Pepermunt, Rozemarijn, Ylang-Ylang, Zwarte peper   |
| Hartritmestoornissen | Kamfer, Neroli, Pepermunt, Rozemarijn   |
| Hartzwakte           | Kamfer, Pepermunt, Rozemarijn, Zwarte peper   |
| Heesheid             | Cipres, Citroen, Gember, Jasmijn, Mirre,  |
| Herpes               | Simplex virus (koortsblaasjes): Bergamot, Citroenmelisse, Eucalyptus, Geranium, Hysop, Kamfer, Teatree,   |
| Hik                  | Anijszaad, Mandarijn, Basilicum, Lavendel, Sandelhout, Venkel   |
| Hoest                | Anijszaad, Cederhout, Cipres, Den, Eucalyptus, Gember, Hysop, Jeneverbes, Kajeput, Kaneel, Kardamon, Lavendel, Marjolein, Mirre, Mirte, Niaoli, Pepermunt, Rozemarijn, Teatree, Tijm, Zwarte peper  |
| Hoest- chronisch     | Cipres, Hysop, Rozemarijn, Tijm, Teatree  |
| Hoest- droge         | Hysop, Marjolein, Sandelhout, Cederhout, Kamille, Gember  |
| Hoest- kriebel       | Lavendel  |
| Hoofdluis            | Bergamot, Eucalyptus, Geranium, Lavendel<br>* samen of apart om de 48 uur herhalen  |
| Hoofdpijn            | Basilicum, Citroen, Eucalyptus, Kajeput, Kamille, Lavendel, Lemongrass, Marjolein, Pepermunt, Rozemarijn, Salie, Zwarte peper   |
| Hooikoorts           | Cederhout, Cipres, Citroenmelisse, Eucalyptus, Hysop, Kamille, Lavendel, Marjolein, Mirte, Niaoli, Pepermunt, Salie, Teatree  |
| Huidaandoeningen     | Citroen, Geranium, Jeneverbes, Kajeput, Mirre, Niaoli, Pepermunt, Rozemarijn, Vetiver   |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| Huid - doffe droge                | Cederhout, Geranium, Kamille, Sandelhout, Wortelzaad   |
| Huid - gebarsten                  | Mirre, Patchouli   |
| Huid - kanker                     | Geranium   |
| Huid - ontsteking<br>(Dermatitis) | Geranium, Hysop, Pepermunt, Sandelhout   |
| Huid- ouderwordende               | Damastroos, Geranium, Mirre, Patchouli, Vetiver, Wierook, Wortelzaad   |
| Huid- overgevoelige               | Kamille  |
| Huid- roodheid                    | Patchouli  |
| Huid- schimmel                    | Lavendel, Teatree  |
| Huid- uitslag                     | Cederhout Citroen Geranium Kamille   |
| Schilfers of korsten              |  |
| Huid - verstopte                  | Geranium   |
| Huid - vette                      | Geranium, Sandelhout, Ylang-Ylang  |
| Huiduitslag -jeukende             | Citroen, Lavendel  |
| Hyperventilatie                   | Ylang-Ylang  |
| Hysterie                          | Gember, Basilicum, Hysop, Jasmijn, Kamille, Lavendel, Mandarijn, Marjolein, Mirre, Neroli, Palmarosa, Scharlei, Pepermunt, Petitgrain, Rozemarijn, Rozenhout, Sandelhout, Scharlei, Sinaasappel, Vetiver, Wierook, Ylang-Ylang |

## I

|  |  |
|--|--|
| Impotentie                                 | Anijs, Basilicum, Bonenkruid, Cipres, Gember, Jeneverbes, Kaneel, Sandelhout, Scharlei, Spar, Tijm, Ylang-Ylang, Zwarte peper  |
| Incontinentie                              | Cipres   |
| Indigestie<br>(ingewandsstoornis)          | Basilicum, Bergamot, Lavendel, Pepermunt, Salie, Venkel<br>Alle lichte maag- en darmklachten zuurbranden opgeblazen gevoel misselijkheid diarree winderigheid  |
| Infecties                                  | Basilicum, Citroen, Eucalyptus, Kruidnagel, Lavendel, Niaoli, Rozemarijn, Salie, Tijm, Cederhout:<br>Infecties worden veroorzaakt door bacteriën, virussen of schimmels en treden alleen op als ons afweermecanisme verzwakt is. |
| Influenza (griep)                          | Cipres, Citroen, Den, Eucalyptus, Kamille, Lavendel, Rozemarijn, Salie   |
| Insectenbeten/-steken<br>en/of brandnetels | Basilicum, Bonenkruid, Citroen, Eucalyptus, Kajeput, Kruidnagel<br>Lavendel, Salie, Sassafras, Teatree   |
| Insectenverdrijvend                        | Bergamot, Cederhout, Citronella, Eucalyptus, Patchouli   |
| Ischias (heupjicht)                        | Kamille, Lavendel, Terpentijn  |

## J

|               |  |
|---------------|--|
| Jetlag        | Lavendel, Lemongrass, Rozemarijn, Ylang-Ylang  |
| Jeugdpuistjes | Cederhout, Eucalyptus, Jeneverbes, Kamille, Mirre, Mirte, Pepermunt, Rozemarijn, Salie, Sandelhout, Teatree                                |
| Jeuk          | Bergamot, Citroen, Cederhout, Kajeput, Kamille, Kaneel, Lavendel, Niaoli, Patchouli, Pepermunt, Sandelhout, Teatree                        |
| Jicht         | Basilicum, Bonenkruid, Citroen, Den, Berk, Jeneverbes, Kamfer, Kaneel, Rozemarijn, Sassafras, Spar, Terpentijn, Tijm, Venkel, Zwarte peper |

## K

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Kaakabces                    | Lavendel, Teatree  |
| Kalmerend oliën              | Cederhout, Cipres, Geranium, Hysop, Jeneverbes, Kamille, Marjolein, Oregano, Patchouli, Rozenhout, Salie, Sandelhout, Sinaasappel, Ylang-Ylang |
| Kanker -baarmoeder<br>-borst | Bergamot<br>Sinaasappel  |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| -huid                             | Geranium  |
| -tumor                            | Bergamot, Cederhout, Kamille (goedaardig), Jeneverbes   |
| Kater                             | Een kompres met Geranium of een bad met 2 dr. Lavendel 2 dr. Jeneverbes en 1 dr. Rozemarijn<br>Drink bij een kater heel veel water met 1 dr. Pepermunt en een theelepel honing<br>Anijs, Citroen, Eucalyptus, Pepermunt, Venkel     |
| Keel-krop kramp                   | Eucalyptus  |
| Keel-ontsteking (faryngitis)      | Citroen, Eucalyptus, Gember, Geranium, Kajeput, Mirre, Salie, Tijm, Wierook   |
| Keelpijn                          | Bergamot, Lavendel, Tijm  |
| Kies-/tandpijn                    | Kajeput, Kamille, Pepermunt, Teatree, Zwarte peper, Kruidnagel: op een watje rechtstreeks op de pijnlijke kies  |
| Kinkhoest                         | Basilicum, Cipres, Eucalyptus, Hysop, Kajeput, Kamfer, Lavendel, Mirte, Oregano, Rozemarijn, Teatree, Terpentijn, Tijm  |
| Klierkoorts (Ziekte van Pfeiffer) | Mirre   |
| Klierziekten                      | Geranium, Lavendel, Salie   |
| Kloven                            | Mirre, Patchouli, Teatree   |
| Kneuzingen                        | Citroen, Hysop, Kaneel, Lavendel, Marjolein, Salie, Venkel  |
| Knoflookgeur:                     | Kardamon  |
| Consistentiegevers                | Helpen de crèmes te stabiliseren.<br>Cetylalcohol: consistentiegever<br>Walschot (cetaceum): consistentiegever, wordt veel in Coldcrèmes gebruikt.<br>Sheabutter: consistentiegever   |
| Kolieken:                         | Samentrekking van een hol orgaan<br>Anijs, Cipres, Hysop, Jeneverbes, Kamille, Kardamon, Koriander, Lavendel, Marjolein, Pepermunt, Scharlei, Venkel  |
| Koorts                            | Basilicum, Bergamot, Bonenkruid, Citroen, Eucalyptus, Hysop, Kajeput, Kamfer, Kamille, Lavendel, Pepermunt, Rozemarijn, Salie, Sassafras, Teatree, Zwarte peper   |
| Koortslippen                      | Salie   |
| Koortsuitslag                     | De herpesvirus veroorzaakt blaren rond de mond die opengaan en soms bloeden: Bergamot, Eucalyptus en Teatree  |
| Kortademigheid:                   | Hysop, Kamfer   |
| Kraaienpootjes                    | Sinaasappel   |
| Kramp -benen/voeten               | Cipres, Kamille, Koriander, Lavendel, Lemongrass, Marjolein, Neroli, Rozemarijn, Scharlei   |
| Krop -kramp                       | Eucalyptus  |
| <b>L</b>                          |   |
| Lanoline (wolvet)                 | Is een dik kleverig vet van schapenwol. Een natuurlijk verzachtend en emulgerend middel dat grote hoeveelheden vocht kan absorberen. Wordt gebruikt in voedende huidcrèmes om zijn vocht inbrengende en verzachtende eigenschappen. |
| Levercirrose                      | Citroen, Jeneverbes, Rozemarijn   |
| Leverontsteking                   | Citroen, Cipres, Rozemarijn, Salie, Tijm, Wortelzaad  |
| Leverstuwung                      | Cipres  |
| Leverversterkend                  | Den, Hysop, Kamille, Rozemarijn, Sandelhout   |
| Likdoorn                          | Teatree   |
| Littekens                         | Geranium, St. Jansolie  |
| Lintworm:                         | Ricinusolie, Terpentijn   |
| Longaandoeningen:                 | Cipres, Den, Hysop, Kajeput, Kamfer, Niaoli, Terpentijn   |
| Longontsteking                    | Den, Eucalyptus, Kajeput, Kamfer, Lavendel, Mirte, Niaoli, Pepermunt,   |

|                     |   |
|---------------------|---|
| Luizen              | Rozemarijn, Spar, Teatree<br>Anijszaad, Bergamot, Citroen, Den, Eucalyptus, Geranium, Kajeput, Kamfer, Kruidnagel, Lavendel, Lemongrass, Oregano, Patchouli, Rozemarijn, Terpentijn, Tijm |
| Lymfklierontsteking | Cipres, Jeneverbes, Lavendel, Salie   |
| Lymfestelsel        | Berk, Cederhout, Geranium, Jeneverbes, Patchouli, Rozemarijn, Venkel, Wortelzaad, Zwarte peper  |

## M

### Maagklachten

|                            |   |
|----------------------------|---|
| Maagkrampen                | Anijszaad, Basilicum, Bonenkruid, Gember, Geranium, Groene munt, Kajeput, Kamille, Kaneel, Karwij, Koriander, Mandarijn, Marjolein, Pepermunt, Teatree, Tijm, Venkel    |
| Maagontsteking (Gastritis) | Basilicum, Bijvoet, Kamille, Rozemarijn   |
| Opgeblazen maag            | Munt groen, Wilde tijm  |
| Maagpijn                   | Bonenkruid, Geranium, Hysop, Kamfer, Kaneel, Lemongrass, Pepermunt, Rozemarijn, Spar, Venkel  |
| Maagslijmvliesontst.       | Citroen, Kamille, St. Jansolie  |
| Maagzwakte                 | Bonenkruid, Marjolein, Palmarosa  |
| Maagzweer                  | Basilicum, Citroen, Kajeput, Kamille, Karwij, Kruidnagel, Marjolein, Pepermunt, St. Jansolie  |
| Maagzuur                   | Basilicum, Citroen, Geranium, Kamille, Kardamon, Koriander, Pepermunt, Sandelhout, Tijm, Venkel, Zwarte peper:<br>1 dr. in een glas water geeft meestal wat verlichting |
| Oprispingen                | Melisse, Salie, St. Jansolie, Tijm  |
| Teveel maagzuur            | Citroen, Kamille, Marjolein, Rozemarijn, Salie, Zwarte peper  |
| Te weinig "                | Gember  |

|               |   |
|---------------|---|
| Magerzucht    | Pompelmoes, Scharlei  |
| Malaria       | Citroen, Eucalyptus, Kajeput, Mirte, Niaoli, Teatree  |
| Mazelen       | Bergamot, Eucalyptus, Kajeput, Kamille, Lavendel, Mirte, Niaoli, Teatree, Tijm  |
| Melkproductie | Venkel  |
| Meningokokken | Bergamot  |
| Menopauze     | Inhaleer bij opvliegers pepermunt op een zakdoekje of neem regelmatig een bad met 4 dr. Scharlei 2 dr. Pepermunt en 2 dr. Geranium.<br>Cipres, Kamille, Salie, Scharlei<br>De menopauze kan een geschenk zijn in het leven van de vrouw: een bevrijding, een inwijding. Ze krijgt de gelegenheid opnieuw over het leven na te denken, het misschien te veranderen en veranderingen niet te zien als een bedreiging maar als een vriend om zo verder te gaan op weg naar een grotere levensvervulling. |

### Menstruatie

|              |  |
|--------------|--|
| Bevorderend: | Pepermunt, Kamille   |
| Pijnlijke    | Anijs, Bergamot, Cipres, Gember, Hysop, Jasmijn, Jeneverbes, Kajeput, Kamille, Lavendel, Marjolein, Pepermunt, Rozemarijn, Salie, Scharlei, Teatree: masseren met de wijzers van de klok mee of 3 dr. Scharlei in een glas honingwater drinken |
| Onregelmatig | Citroenmelisse, Scharlei   |
| Onvoldoende  | Basilicum, Lavendel, Marjolein, Pepermunt, Rozemarijn  |
| Overmatige   | Cipres   |
| Uitblijvende | Basilicum, Cipres, Hysop, Jeneverbes, Kaneel, Karwij, Kruidnagel, Lavendel, Mirre, Nootmuskaat, Oregano, Rozemarijn, Salie, Sassafras, Scharlei, Tijm, Venkel  |



|                     |  |
|---------------------|--|
| Migraine            | Anijszaad, Basilicum, Bergamot, Citroen, Eucalyptus, Kajeput, Kamille, Lavendel, Marjolein, Melisse, Pepermunt, Roos, Rozemarijn, Scharlei, Terpentijn.<br>Deze pijnlijke en hevige hoofdpijn gaat vaak gepaard met ontwrichting van de spijsvertering zoals misselijkheid en braken en met gezichtsstoornissen en lichtschuwheid. Migraine kan uren of zelfs dagen duren. |
| Milt                | Hysop, Lavendel, Zwarte peper  |
| Misselijkheid       | Basilicum, Bergamot, Gember, Jeneverbes, Kardamon, Lavendel, Marjolein, Mirre, Neroli, Petitgrain, Pepermunt, Sandelhout, Zwarte peper   |
| - Ochtend           | Marjolein  |
| Mondontsteking      | Bergamot, Mirre, Salie, Teatree  |
| Mondslimvliesontst. | Bergamot, Citroen, Geranium, Mirre, Salie, Teatree   |
| Mondzweren          | Basilicum, Mirre, Teatree  |
| Motten              | Cederhout, Citroen, Eucalyptus, Kajeput, Kruidnagel, Lavendel, Mirte, Niaoli, Patchouli, Teatree, Vetiver  |
| Muggen              | Basilicum, Cederhout, Eucalyptus, Geranium, Pepermunt, Vetiver   |

## N

|                      |   |
|----------------------|---|
| Nachtmerries         | Anijszaad, Citroen, Geranium, Kamille, Lavendel, Marjolein, Neroli, Petitgrain, Sandelhout, Wierook   |
| Nagelontsteking      | Mirre   |
| Neerslachtigheid     | Bergamot, Marjolein, Scharlei, Ylang-Ylang  |
| Nek stijfheid        | Marjolein   |
| Nekwervel slijtage   | St. Jansolie  |
| Nervositeit          | Basilicum, Cederhout, Citroen, Cipres, Geranium, Jasmijn, Kajeput, Lavendel, Mandarijn, Neroli, Petitgrain, Rozenhout, Sandelhout, Salie, Venkel, Vetiver, Ylang-Ylang                                      |
| Netelroos            | Kamille   |
| Neusbloeding         | Citroen, Cipres, Mirre, Terpentijn, Wierook   |
| Neuspoliep           | Basilicum, Marjolein  |
| Neusverkoudheid      | Basilicum, Den, Eucalyptus radiata, Gember, Hysop, Lavendel, Kajeput, Kamfer, Marjolein, Mirre, Mirte, Teatree, Niaoli, Pepermunt, Rozemarijn, Salie, Siberische spar, Teatree, Tijn, Wierook, Zwarte peper |
| Neuralgie            | Geranium, Kamille   |
| Nieraandoeningen     | Geranium, Jeneverbes, Kamille, Lavendel, Rozemarijn, Teatree, Venkel  |
| Nierbekkenontsteking | Sandelhout, Spar, Terpentijn, Thuja   |
| Nierontsteking       | Berk, Cederhout, Cipres, Eucalyptus, Geranium, Jeneverbes, Kajeput, Kamille, Wierook  |
| Nierstenen           | Berk, Citroen, Geranium, Hysop, Jeneverbes, Kamille, Palmarosa, Venkel  |
| Neerslachtigheid     | Jasmijn, Scharlei, Ylang-Ylang, Bergamot, Neroli, Roos, Sinaasappel, Citroen, Lavendel: in het badwater of inhaleren.   |

## O

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Oedeem                      | Cipres, Geranium, Jeneverbes, Koriander, Patchouli, Mirre, Rozemarijn, Venkel                 |
| - opgezette benen en enkels | Geranium, Rozemarijn  |
| Ontgiftende oliën           | Cipres, Citroen, Jeneverbes, Kamille, Venkel  |
| Ontkalking                  | Citroen   |
| Ontsmettende oliën          | Eucalyptus, Jeneverbes, Kaneel, Kruidnagel, Lavendel, Lavandin, Oregano, Salie, Teatree, Tijn |

|  |  |
|--|--|
| - water                                | Citroen, Mirte, Salie  |
| Onvruchtbaarheid                       | Damastroos, Geranium, Jasmijn  |
| Ontsteking –vaginale                   | Patchouli, Niaoli, Teatree, Manuka, Cederhout  |
| Oogontsteking                          | Citroen, Geranium, Kamille, Lavendel   |
| Oogvliesontsteking<br>(conjunctivitis) | Kamille  |
| Oogkwalen                              | Venkel   |
| Oorontsteking                          | Niaoli, St. Jansolie, Teatree, St. Jansolie en Niaoli<br>* 6 druppels Niaoli en 1 eetlepel St. Jansolie op een watje druppelen<br>en in het oor doen   |
| Middenoorontsteking                    | Eucalyptus, Kajeput, Lavendel, Mirte, Niaoli, Teatree  |
| Oorpijn                                | Amandelolie, Hysop, Kajeput, Kamille, Kruidnagel   |
| Opgeblazen gevoel                      | Bergamot, Bonenkruid   |
| Oprispingen                            | Pepermunt  |
| Opwekkend/-beurend                     | Bergamot, Den, Eucalyptus, Lemongrass, Bonenkruid, Nootmuskaat,<br>Rozemarijn, Kruidnagel, Geranium, Kaneel, Sandelhout, Ylang-Ylang,<br>Pepermunt   |
| Ouderdomsvlekken                       | Citroen  |
| Overactiviteit                         | Lavendel   |
| Overgangsklachten                      | Cipres, Geranium, Kamille, Salie, Scharlei, Venkel   |
| Overgeven                              | Basilicum, Kamille, Kardamon, Lavendel, Pepermunt, Sandelhout,<br>Venkel, Zwarte peper   |
| - door stress                          | Basilicum, Kajeput   |
| Overgevoeligheid                       | Kamille  |
| Overspannen                            | Hysop  |
| Overspannen<br>(prikkelbaar)           | Lavendel, Marjolein  |
| Oververmoeidheid                       | Palmarosa  |
| <b>P</b>                               |  |
| Parasieten                             | Bijvoet  |
| Pigmentvlekken                         | Citroen  |
| Poliepen                               | Cipres, Jeneverbes, Thuja  |
| Prostaat -ontsteking                   | Ontsteking aan de prostaatkluis: Den, Cipres, Jeneverbes, Mirre, Spar,<br>Wortelzaad   |
| Prostaat -vergroting                   | Jeneverbes, Sandelhout   |
| Psoriasis                              | Bergamot, Geranium, Jeneverbes, Lavendel, Vetiver, Sandelhout,<br>Oregano, Teunisbloem, Bernagie, Propolis<br>Zalf maken van Teunisbloem olie Bergamot Lavendel en Propolis<br>Bij een aandoening als psoriasis moeten factoren als leven werk en<br>sociale uitdrukking opnieuw geëvalueerd worden. |
| Puistjes                               | Basilicum, Bergamot, Citroen, Eucalyptus, Kajeput, Mirre, Mirte,<br>Pepermunt, Rozemarijn, Salie, Sandelhout, Lemongrass   |
| Pijn onderlichaam                      | Marjolein  |
| Pijnstillende oliën                    | Bergamot, Geranium, Kajeput, Kamille, Kamfer, Lavendel, Marjolein,<br>Pepermunt, Rozemarijn, Wintergreen   |
| <b>R</b>                               |  |
| Reisziekte                             | Lavendel, Pepermunt, Gember  |
| Reukzin                                |  |
| - Verhogend                            | Basilicum  |
| - Verlies                              | Kaneel   |
| Reuma -klachten                        | Berk, Citroen, Citronella, Den, Eucalyptus, Gember, Jeneverbes,<br>Kajeput, Kamille, Kruidnagel, Marjolein, Niaoli, Nootmuskaat,<br>Rozemarijn, Salie, Teatree   |
| Rimpels                                | Cederhout, Citroen, Mirre, Neroli, Wortelzaad, Wierook   |

|             |   |
|-------------|---|
| Ringworm    | Besmettelijke schimmelinfectie waarbij een ring op de huid wordt gevormd; het heeft niets met wormen te maken.<br>Lavendel, Geranium, Pepermunt, Teatree<br>Of dep de plekken regelmatig met 10 dr. Lavendel, 10 dr. Teatree en 5 dr. Geranium in een basisolie op een wattenbolletje |
| Roodvonk    | Eucalyptus  |
| Rook (anti) | Lemongrass, Groene munt, Sassafras, Jeneverbes  |
| Rugpijnen   | Basilicum, Gember, Jeneverbes, Rozemarijn, Lavendel, Kamille, Eucalyptus  |
| Rustgevend  | Geranium, Sinaasappel   |

## S

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| Schildklier                         | De schildklier ligt rondom de luchtpijp. Als deze niet goed werkt, gaat u zich lusteloos voelen, wordt de hartslag trager en gaat de ademhaling moeizaam. Mensen met een slecht werkende schildklier hebben het vaak koud en worden soms dikker. Ze hebben een slechte bloedsomloop en hun huid wordt droog en schilferig. Het kan gebeuren dat ze zich opgejaagd en depressief voelen. Dit kan ook leiden tot een slecht geheugen en problemen met de menstruatie.<br>Een overactieve schildklier maakt teveel hormonen aan en het lichaam verbrandt het voedsel sneller dan normaal. Je krijgt meer trek in eten, maar toch treedt er gewichtsverlies op. Er is sprake van een overactiviteit met rusteloosheid, angsten en spanningen |
| Schildkliervergroting (struma krop) | Marjolein  |
| Schimmels                           | Lavendel, Oregano, Patchouli, Teatree  |
| Schurft                             | Bergamot, Lavendel, Pepermunt, Rozemarijn  |
| Seksueel -stimulerend               | Bonenkruid, Cederhout, Kardamon, Patchouli   |
| -zwakte                             | Bonenkruid   |
| -schok                              | Pepermunt  |
| Slapeloosheid                       | Anijszaad, Basilicum, Bergamot, Cipres, Geranium, Kamille, Lavendel, Marjolein, Sandelhout, Ylang-Ylang, Neroli  |
| Slijm                               | Bergamot, Bonenkruid, Eucalyptus, Hysop, Kruidnagel, Marjolein, Mirre, Pepermunt, Sandelhout, Terpentijn, Tijm   |
| Slijmophoping                       | Mirre  |
| Spataderen (varices)                | Cipres, Bergamot, Citroen, Lavendel, St. Jansolie  |
| Spieren                             |  |
| -verhardingen                       | Kaneel, Marjolein  |
| -verkramp                           | Kaneel, Mandarijn, Marjolein   |
| -ontspannend                        | Kajeput  |
| -pijnen                             | Kajeput, Rozemarijn  |
| -stijfheid                          | Marjolein, Berk  |
| -zwakte                             | Zwarte peper   |
| -verstuijing                        | Lavendel, Kamille, Zwarte peper, Marjolein, Rozemarijn   |
| Spit                                | Rozemarijn   |
| Splinter                            | Salie  |
| Spraakverlies                       | Cipres, Lavendel, Marjolein  |
| Spruw (coeliakie)                   | Geranium, Mirre, Teatree   |
| Spijverteringsstoornissen           | zoals indigestie, misselijkheid, winderigheid, constipatie en diarree.<br>Drink een glas honingwater met 4 dr. Pepermunt of de buik masseren met 10 dr. Pepermunt 10 dr. Citroen en 10 dr. Gember in 50 ml. basisolie.<br>Anijszaad, Bonenkruid, Citroen, Gember, Kamille, Kaneel, Kruidnagel,   |

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Stearinezuur          | Scharlei, Mandarijn, Zwarte peper, Pepermunt<br>Is een wit vettig aanvoelend kristalfijn poeder en wordt vooral gebruikt in handcrèmes. |
| Steenpuisten          | Basilicum, Kamille, Niaoli, Teatree   |
| Stress                | Jeneverbes, Kamille, Marjolein, Rozemarijn, Scharlei, Ylang-Ylang, Vetiver  |
| Stuipen (zuigelingen) | Hysop, Kamille, Lavendel  |
| Syfilis               | Hysop   |

## T

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Tandpijn                         | Kajeput, Kamille, Teatree  |
| Tandkasettering                  | Cipres, Mirre  |
| Tandvleesontsteking (gingivitis) | Basilicum, Bergamot, Kamille, Mirre, Salie, Tijm   |
| Tandvlees versterkend            | Salie, Citroen, Eucalyptus   |
| Tennisarm (bursitis)             | De burae rond de knie- en ellebooggewrichten lijken op met water gevulde kussentjes tussen de grotere pezen en botten. Een ontsteking van deze zakjes heet bursitis. Als het in de knie voorkomt noemen we het voetbalknie en in de elleboog tennisarm: Zwarte peper |
| Tepels gebarsten                 | Calendula  |
| Teken                            | Jeneverbes, Teatree  |
| Tic                              | Marjolein  |
| Tongontsteking                   | Bergamot, Geranium   |
| Transpireren                     | Bergamot, Cipres, Salie  |
| Trombose                         | Citroen  |
| Tumor                            | Bergamot, Cederhout, Kamille   |

## U

|                     |  |
|---------------------|--|
| Urine -drijvend     | Berk, Kardamon, Venkel, Jeneverbes, Kajeput, Terpentijn, Wortelzaad, Zwarte peper, Sandelhout, Cederhout |
| -eiwit in-          | Jeneverbes   |
| -stenen in-         | Jeneverbes   |
| -vasthoudend        | Venkel   |
| Urineweg-ontsteking | Bergamot, Cederhout, Eucalyptus, Mirte, Tijm, Sandelhout, Citroen  |
| Uitslag -huid       |  |
| -jeukende           | Citroen, Lavendel  |

## V

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Vaatvernauwend          | Cipres, Kamille   |
| Vaatverwijdend          | Marjolein   |
| Vaginale jeuk           | Teatree, Bergamot   |
| Vaseline                | Is een mineraal vet dat vaak wordt gebruikt in reinigende crèmes en hand- en nagelcrèmes  |
| Vaginale ontsteking     | Bergamot, Kamille, Teatree, Patchouli, Niaoli, Mirre  |
| Verlamming              |   |
| - Handen en Voeten      | Lavendel, Lavandin  |
| - Ruggenmerg            | Salie   |
| Vermageren              |   |
| - Dijbenen              | Cipres, Jeneverbes  |
| Vermoeidheid            | Basilicum, Den, Geranium, Lavendel, Lavandin, Tijm, Marjolein, Nootmuskaat, Pepermunt, Rozemarijn, Salie, Teatree, Scharlei                                 |
| Geestelijke-Verstopping | Basilicum, Bonenkruid, Kaneel, Scharlei, Pepermunt, Rozemarijn, Basilicum, Marjolein, Niaoli, Salie, Teatree, Zwarte peper, Venkel, Rozemarijn, Sinaasappel |

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
|                                   | * Marjolein en Rozemarijn samen of apart: op de buik smeren met een basisolie   |
| -Nieren, blaas                    | Wintergreen   |
| Vetkussentjes                     | Oregano   |
| Verstuikingen                     | Kompresen: 3 dr. Eucalyptus, 3 dr. Lavendel, en 3 dr. Rozemarijn in een bak met water, ververs het kompres als het warm wordt.  |
| Vlooiën                           | Cipres, Lemongrass, Den, Jeneverbes, Kruidnagel, Patchouli, Teatree   |
| Voetbalknie (bursitis)            | Zwarte peper  |
| Vochtophoping                     | Berk, Cipres, Venkel  |
| Voedsel- vergiftiging             | Zwarte peper  |
| Voedsel- verslaving               | Bergamot  |
| Voeten vermoeide                  | Bijvoet   |
| Voorhoofdsholteontst. (sinusitis) | Tijm, Salie, Venkel   |
| <b>W</b>                          |   |
| Wagenziekte                       | Gember  |
| Waterafdrijvend                   | Venkel, Jeneverbes  |
| Waterpokken                       | Bergamot  |
| Winderigheid                      | Basilicum, Bergamot, Bonenkruid, Citroen, Gember, Hysop, Jeneverbes, Kamille, Kardamon, Lavende, Marjolein, Nootmuskaat, Pepermunt, Rozemarijn, Salie, Tijm, Venkel, Zwarte peper |
| Winterhanden/-voeten              | Marjolein, Zwarte peper   |
| Witte vloed (Leucorrhoea)         | Ontsteking van de schede<br>Bergamot, Cederhout, Eucalyptus, Hysop, Jeneverbes, Lavendel, Marjolein, Mirre, Olibanum (wierook), Rozemarijn, Salie, Scharlei                       |
| Wond - helend                     | Bergamot, Citroen, Geranium, Hysop, Kamille, Lavendel, Mirre, Niaoli, Patchouli, Teatree, Wortelzaad  |
| - zwerende                        | Berk, Wortelzaad  |
| Wormen -haak                      | Terpentijn, Tijm  |
| -spoel                            | Eucalyptus, Tijm  |
| -verdrijvend                      | Bergamot, Eucalyptus, Hysop, Kamille, Lavendel, Niaoli, Pepermunt, Venkel   |
| Wratten                           | Basilicum, Citroen, Kamfer, Teatree, Tijm   |
| <b>Z</b>                          |   |
| Zaadlozing                        | Olibanum, Venkel  |
| Zeeziek                           | Gember, Pepermunt   |
| Zenuwen                           | Basilicum, Jeneverbes, Pepermunt, Rozemarijn  |
| Zenuwaandoening                   | Pepermunt   |
| Zenuwkalmerend                    | Geranium, Jeneverbes, Rozemarijn, Salie   |
| Zenuwoverspanning                 | Lavendel, Ylang-Ylang   |
| Zenuwpijn                         | Eucalyptus, Geranium, Kamille, Lavendel, Pepermunt, Teatree   |
| Zenuwaansterkend                  | Bonenkruid, Lavendel, Lavandin, Salie, Tijm, Venkel   |
| Zonnebrand                        | Lavendel, St. Jansolie  |
| Zonnebrand                        | Teatree, Lavendel   |
| Zonnesteek                        | Lavendel  |
| Zuurstofgebrek                    | Wilde Tijm, Ylang-Ylang   |
| Zwaarlijvigheid                   | Bergamot, Bonenkruid, Citroen, Geranium, Jeneverbes, Patchouli, Rozemarijn, Venkel  |
| Zwaarmoedigheid                   | Lavendel, Ylang-Ylang   |
| Zwakte algehele                   | Hysop, Kardamon, Rozemarijn   |
| Zwakte ledematen                  | Lavendel  |
| Zwangerschap                      | 1 druppel e.o. in een glas honingwater:   |
| -braken                           | Kaneel, Citroen, Melisse, Pepermunt   |

|                      |  |
|----------------------|--|
| Zwangerschapstrepen  | Mandarijn  |
| Zweetafdrijvend      | Bonenkruid   |
| Zwelling ledematen   | Lavendel   |
| Zwemmerseczeem       | Teatree  |
| Zweertjes in de mond | Op het tandvlees aan de binnenkant van de wangen en op de randjes van de tong kunnen zweertjes ontstaan als gevolg van een maagstoornis of een eenzijdige voeding, stress kan ook een oorzaak zijn: aanstippen of een gorgelrankje maken.<br>Aanstippen: elke 3 à 4 uur met afwisselend Mirre en Teatree op een wattenstokje.<br>Gorgelrank: meng 1 dr. Teatree, 1 dr. Geranium, 1 dr. Lavendel en 1 dr. Citroen in een glas water, elke 2 uur gorgelen. |
| Zweren               | Basilicum, Berk, Bergamot, Mirre, Wortelzaad, Niaoli   |
| Zijsteken            | Kamille, Rozemarijn  |