

physalis®



Aromatherapy

essentiële olie, 100% puur en natuurlijk





Aromatherapie komt van het Griekse “**aroma**” = geur en van “**therapia**” = verzorging, behandeling. Aromatherapie is een alternatieve methode om zich te verzorgen op basis van geuren met als doel de lichamelijke, geestelijke en emotionele gezondheid te bevorderen.

De geuren die gebruikt worden zijn geen parfums, maar krachtige natuurlijke essentiële oliën.

Ze werken in op ons lichaam door **inname**, **inademing** of **via de huid** en kunnen ontspannen, stimuleren, de luchtwegen openen, ...

Essentiële oliën (etherische of aromatische oliën) zijn de geurige, vluchtige bestanddelen van geneeskrachtige planten, kruiden, bloemen, vruchten, zaden, ... Essentiële oliën treft men meestal aan in speciale oliecellen, klieren of kanaaltjes in de plant. De plant produceert ze om velerlei redenen: als “feromoon” om bepaalde insecten aan te trekken of juist als afschrikmiddel tegen bepaalde insecten, als bescherming tegen bepaalde ziekten, ...

De hoeveelheid essentiële olie is sterk afhankelijk van plant tot plant.

Om één kilogram essentiële olie te bekomen heeft men volgende hoeveelheden nodig:

- 4 000 à 12 000 kg citroenmelissekruid
- 4 000 kg rozenblaadjes
- 150 kg bloeiende lavendeltoppen
- 20 kg steranijsvruchten
- 6 kg kruidnagelknoppen

Physalis® essentiële oliën zijn **uitsluitend** afkomstig van planten van gecontroleerde **biologische teelt** of bio wildpluk.

Geschiedenis essentiële oliën

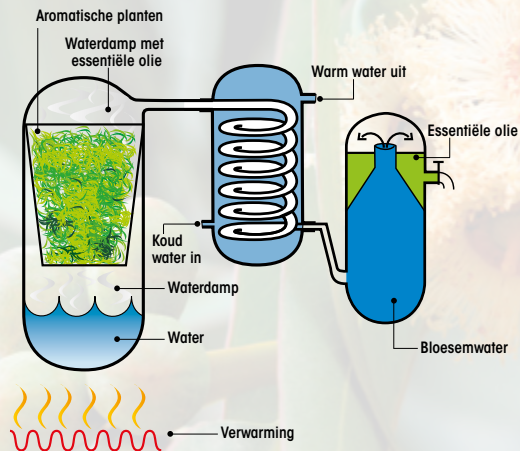
De meeste oude beschavingen maakten reeds gebruik van de heilzame werking van essentiële oliën. Historische Indische en Chinese documenten beschrijven reeds het gebruik van aromatische oliën voor het bevorderen van de gezondheid. De Grieken en Romeinen genoten regelmatig van geurige oliebaden en massages. De oude Egyptenaren gebruikten essentiële oliën als cederhout, wierook en mirre bij het balsemen. We kunnen de Egyptische priesters dan ook beschouwen als de eerste aromatherapeuten ter wereld.

In het begin van vorige eeuw werd door de Fransman Gattefossé de basis gelegd van de moderne aromatherapie. Hij ontdekte dat lavendelolie een brandwond op zijn hand snel genas en raakte gefascineerd door de werking van essentiële oliën.

Productie van essentiële oliën

Physalis® maakt enkel gebruik van volgende traditionele productiemethodes:

- 1) **Langzame en volledige stoomdestillatie** bij lage druk. Hierbij wordt stoom door een distillatievat met planten (bladeren, bloemen,...) geleid. De plantencellen barsten open, de vluchtige, aromatische essences gaan met de stoom mee en condenseren na afkoeling. Zo bekomt men enerzijds het **hydrolaat**: het water met de wateroplosbare aromatische molecules en anderzijds de **essentiële olie**: niet wateroplosbare aromatische molecules en (meestal) lichter dan water. De olie drijft op het water en wordt afgedecanteerd.



- 2) **Persing**, bij citrusvruchten. De schil van de citrusvruchten is zeer rijk aan essentiële oliën. Na de persing wordt de olie gefilterd.

Bestanddelen / samenstelling essentiële oliën

Elke essentiële olie is samengesteld uit specifieke molecules die behoren tot verschillende bio-chemische families. Deze molecules bepalen de unieke geur en eigenschappen van elke olie en vormen zijn identiteitskaart:

Fenolen:	thymol, carvacrol, eugenol, chavicol,...
Alcoholen:	menthol, alfa-terpineol, verbenol, borneol, viridiflorol, geraniol, linalol, nerol,...
Esters:	linalylacetaat, geranylacetaat, bornylacetaat, methylsalicylaat,...
Aldehyden:	citral, citronellal, neral, cinnamaldehyde, geranial,...
Ketonen:	menthon, thuyon, kamfer, pulegon, verbenon, pinocamfon, ... (potentieel toxische moleculen, omzichtig te gebruiken!)
Oxiden:	1,8 cineol (eucalyptol), menthofuran,...
Monoterpenen:	alfa-pineen, sabinen, p-cymeen, limoneen, ocimeen,...
Sesquiterpenen:	chamazuleen, cadineen, curcumeen, beta-caryofyleen,...
Ethers:	methylchavicol, methyleugenol, anethol,...
Coumarines:	bergaptol, bergapteen,...

Essentiële oliën bevatten geen vetten, eiwitten, suikers, vitamines of mineralen!

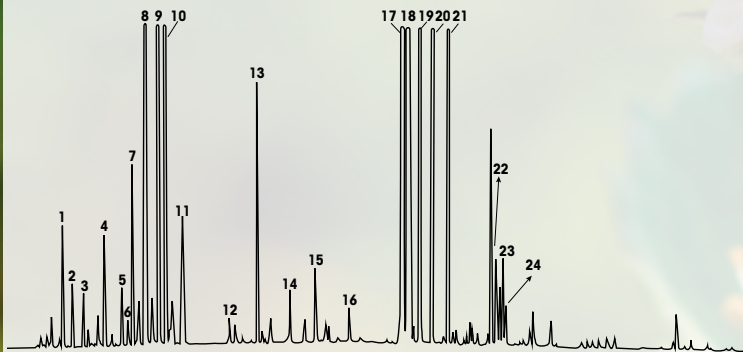
Physalis® essentiële oliën, garantie van zuiverheid

- ♦ 100% puur, natuurlijk en bio
- ♦ Niet scheikundig behandeld
- ♦ Niet gemodificeerd
- ♦ Niet versneden (= vermengd met andere essentiële oliën)
- ♦ Niet verdund, niet gerectificeerd (= aangepast aan een standaard samenstelling d.m.v. scheikundige producten of door herdistillatie van de etherische olie om bepaalde componenten te concentreren)
- ♦ Niet gereconstrueerd
- ♦ Niet gedeterpeneerd (= ontdaan van terpenen)

Physalis® essentiële oliën, analyses & controles

- Verificatie van de identiteit en kwaliteit van elk lot via gaschromatografische analyse (samenstelling olie en identificatie van de verschillende componenten)
- Fysische controle (densiteit, brekingsindex, optische rotatie)
- Organoleptische controle (geur, smaak)

Type gaschromatografie van *Lavandula angustifolia*



- | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| 1. Alfa-pineen + alfa-thujeen | 9. Trans-beta-ocimeen | 17. Linalool |
| 2. Kamfeen | 10. 3-octanon | 18. Linalylacetaat |
| 3. Beta-pineen | 11. Hexylacetaat + terpinoleen | 19. Beta-caryofylleen |
| 4. Myrceen | 12. Hexylisobutyraat | 20. Terpeen-4-ol |
| 5. Limoneen | 13. Octeen-3-yl acetaat | 21. Lavandulylacetaat |
| 6. Beta-phellandreen | 14. Hexylbutyraat | 22. Lavandulol |
| 7. 1.8 cineol | 15. 1-octeen-3-ol | 23. Borneol |
| 8. Cis-beta-ocimeen | 16. Kamfer | 24. Alfa-terpineol |

Physalis® essentiële olië: vermeldingen op de verpakking

- Exacte botanische soort (= Latijnse naam)
- Land van oorsprong
- Gebruikt plantendeel (bladeren, bloemen, twijgen, zaden, wortels, ...)
- Extractiemethode (stoomdestillatie / koude persing)
- Chemotype (= biochemische specificiteit = de specifieke bestanddelen van elke essentiële olie)

Deze vermeldingen zijn absoluut noodzakelijk indien u exact wil weten wat u koopt!

De juiste **botanische variëteit**, het gebruikt **plantendeel** en de **oorsprong** bepalen het **chemotype** en dus de geur, smaak, kleur en eigenschappen van de essentiële olie.

- De **exacte botanische soort**. Het gebruik van de juiste **Latijnse naam** voorkomt (gevaarlijke) verwarringen te wijten aan het gebruik van onvolledige of verkeerde lokale benamingen. De benaming "Essentiële olie van Eucalyptus" is vaag en onvolledig! Er bestaan immers meerdere soorten "Eucalyptusolie", nl. Eucalyptus globulus, Eucalyptus radiata, Eucalyptus citriodora, Eucalyptus dives, ... telkens met een verschillende samenstelling en eigenschappen.
- Het **plantendeel** is belangrijk indien verschillende delen van de plant verschillende oliën voortbrengen bv. Citrus aurantium ssp. Amara - bittere sinaasappel (blad, schil, bloem).
- Een verschillende **oorsprong** (klimaat, bodemsoort, hoogte, ...) zorgt ervoor dat planten van één-zelfde botanische variëteit oliën met een verschillende samenstelling of **chemotype** geven. bv.: rozemarijn (Rosmarinus officinalis ct. cineol, Rosmarinus officinalis ct. kamfer, Rosmarinus officinalis ct. verbenon), tijm (Thymus vulgaris ct. linalol, Thymus vulgaris ct. thymol, Thymus vulgaris ct. carvacrol).

Gebruik / toepassing essentiële oliën

Er zijn veel manieren om essentiële oliën te gebruiken!

Inwendig gebruik

Hoewel het inwendig gebruik van essentiële oliën zeer efficiënt kan zijn, raden wij aan niet zelf te experimenteren! Gebruik ze slechts inwendig onder toezicht van een therapeut. Een zeer gegronde kennis van de verschillende oliën is noodzakelijk. Sommige essentiële oliën kunnen bij verkeerd gebruik erg gevaarlijk zijn! Het inwendig gebruik door kinderen (-6 j.) en zwangere vrouwen is sterk af te raden. Neem nooit meer dan 2 druppels in, maximum 1 à 2 maal per dag.

Massage, bad, douche

Essentiële oliën zijn bij uitstek geschikt voor gebruik tijdens een zalige massage, een rustgevend bad of een verkwikkende douche. Ze dringen gemakkelijk in de huid, waar ze hun heilzame werking uitoefenen. Verdun ze hiervoor in een plantaardige olie (bv. zoete amandel of jojoba olie).

Enkele richtlijnen bij uitwendig gebruik:

- ✓ Lichaamsmassage: 2,5 à 5% essentiële olie of 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.
- ✓ Gezichtsolie of -crème: 1% essentiële olie of 2 druppels per 10 ml plantaardige olie of crème.
- ✓ Aromatisch bad: 3 à 5% essentiële olie of 6 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.
- ✓ Shampoo: 1 à 2% essentiële olie of 2 à 4 druppels per 10 ml.
- ✓ Lokaal gebruik: voor bepaalde toepassingen worden veel hogere concentraties toegepast (> 20%), bv. op spieren en gewrichten, anti-parasitair,... Dergelijke toepassingen gebeuren uitsluitend onder toezicht van een therapeut!

Verstuiven

Essentiële oliën brengen een aangename geur in leef- en werkruimten. Gebruik bij voorkeur elektrische verstuivers die de oliën niet opwarmen en ze uiterst fijn verstuiven. 15 minuten verstuiven per uur volstaat.

Inhaleren

Is een uitstekende manier om de keel en de luchtwegen te verzachten en te kalmeren. De essentiële oliën maken de neus vrij, waardoor ademen terug makkelijker wordt. Gief 2 à 3 druppels in een kom heet water en adem de damp gedurende 5 à 10 minuten in (opgepast: vermijd irriterende oliën!).

Geniet veilig van essentiële oliën!

Houd rekening met volgende noodzakelijke voorzorgsmaatregelen:

Essentiële oliën zijn zeer geconcentreerd! Voor de productie van één kilogram olie zijn soms honderden kilo's verse planten nodig. Ze moeten voorzichtig en met kennis van zaken (raadpleeg een gespecialiseerd werk) gebruikt worden. Verkeerd gebruik kan gevaarlijk zijn!

- 1) Bewaar ze veilig, buiten het bereik van kinderen!
- 2) De aanbevolen dosissen respecteren!
- 3) Bepaalde oliën zijn uitsluitend voor uitwendig gebruik geschikt! Zie doos!
- 4) Afgeraden bij baby's en kinderen onder de 3 jaar!
- 5) Niet gebruiken tijdens de zwangerschap en borstvoeding!
- 6) Opgelet met essentiële oliën bij epilepsie, astma en hartaandoeningen.
- 7) Drink wat eetbare plantaardige olie bij een accidentele inname van een grote hoeveelheid essentiële olie en raadpleeg het Antigifcentrum.
- 8) Gebruik een drager (honing, neutrale tablet,...) voor de inname van essentiële oliën.
- 9) Nooit onverdund op de huid aanbrengen. Verdun in een plantaardige olie of een neutrale crème, gel of shampoo, ook voor gebruik in bad!
- 10) Bepaalde van nature in essentiële oliën aanwezige bestanddelen kunnen bij overgevoelige mensen allergische reacties veroorzaken (bv. citral, d-limonen, linalool, geraniol, citrionellol,...). Zie waarschuwingen op de doos!
Tip: bij een gevoelige, allergische huid: eerst een druppel olie in een beetje plantaardige olie (bv. zoete amandelolie) aanbrengen op de binnenzijde van de elleboogplooï. 24 u wachten. Is er geen roodheid, jeuk of irritatie dan kan de olie gebruikt worden.
- 11) Alle citrusoliën (schil van bergamot, sinaasappel, citroen, pompelmoes, mandarijn) zijn fotosensibiliserend! Vermijd blootstelling aan zonlicht of zonnebank gedurende ten minste 12 uur na gebruik op de huid!
- 12) Contact met ogen en slijmvliezen vermijden! Bij accidenteel contact met de ogen: spoel overvloedig met zuiver water. Bij blijvende irritatie of zichtbaar letsel een oogarts raadplegen.
- 13) Niet geschikt om in de oren of de ogen te druppelen.
- 14) Essentiële olie van tijm, bonenkruid, oregano, kruidnagel, wintergroen en kaneel zijn irriterend. Niet onverdund innemen, verstuiven of op de huid aanbrengen!
- 15) Ononderbroken gebruik of inname van essentiële oliën wordt afgeraden.
- 16) Na opening: nog 6 à 8 maanden bruikbaar als supplement of voor contact met de huid (massage, crème, bad), nadien enkel nog voor verstuiving.
- 17) Essentiële oliën zijn ontvlambaar en vluchtig.
Stel ze niet bloot aan hoge temperaturen!
- 18) Bewaar essentiële oliën koel en in het donker in een goed afgesloten fles!
- 19) Antigifcentrum: • België: +32 70 245 245 • Nederland: +31 30 274 88 88

50 Essentiële oliën

Akkermunt
Basilicum
Bergamot
Bergbonenkruid
Cajeput
Ceder
Citroen
Citroenlitsea
Citronella
Cypres
Den, grove
Citroeneucalyptus

Eucalyptus globulus
Eucalyptus radiata
Gember
Geranium
Jeneverbes
Kamille, echte
Kaneel
Kruidnagel
Laurier
Lavandin super
Lavendel, echte
Spijklavendel

Lemongrass
Mandarijn, groene
Marjolein
Mirte
Niaouli
Oregano
Palmarosa
Patchoeli
Peper, zwarte
Pepermunt
Petitgrain
Pompelmoes
Ravintsara

Rozemarijn
Lavendelsalie
Sandelhout
Scharlei
Sinaasappel
Steranijs
Stroblom
Tea tree
Tijm, linalool
Tijm, thymol
Wierook
Wintergroen
Ylang ylang



Akkermunt (Mentha arvensis)



- ✓ Origine: Indië / Paraguay
- ✓ Plantendeel: bovengrondse delen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: menthol, menthone, isomenthone

Luchtwegen

Akkermunt is zeer rijk aan menthol en wordt vooral gebruikt om terug gemakkelijker te kunnen ademen en de neus vrij te maken (onder de vorm van inhalatie). Zoals pepermunt bevordert akkermunt ook de spijsvertering en verlicht het een opgeblazen gevoel.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature linalool, d-limoneen.

Verstulven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Inhalatie vrije neus

Akkermunt EO 2 dr
Eucalyptus globulus EO 2 dr

Voeg dit toe aan een kom warm water. Inhaleer de stoom door neus en mond (5 tot 10 min.).

Basilicum (Ocimum basilicum)



- ✓ Origine: Vietnam / Indië
- ✓ Plantendeel: bovengrondse delen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: methylchavicol

Relax / stress / slaap Gezonde huid Spijsvertering

Basilicum bevordert de spijsvertering, brengt rust en heeft een positieve invloed op de concentratie. Basilicum tonifieert en zuivert de huid.

Een massage of een bad met een (bad)olie op basis basilicum kalmeert de geest en verlicht een opgeblazen gevoel.

Gebruik:

Huid: massage, bad: 2 à 5 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature eugenol, d-limoneen, linalool.

Verstulven: 2 à 5 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Uitwendig gebruik

Massageolie spijsvertering

Basilicum EO 1 dr
Echte lavendel EO 2 dr
Pepermunt EO 1 dr

Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze.

Zachtjes in wijzerzin masseren ter hoogte van de buik.

Bergamot (Citrus bergamia)



- ✓ Origine: Italië
- ✓ Plantendeel: schil
- ✓ Extractie: koude persing
- ✓ Chemotype: limoneen, linalylacetaat, linalol, bergapteen

Relax / stress / slaap

De aangename geur van bergamot werkt zowel ontspannend als verkwikkend. Een ontspannend bad 's avonds met een badolie op basis van bergamot bereidt u voor op een rustige nacht. De heerlijke opwekkende geur van bergamot tijdens de dag houdt de geest fris en in balans.

Gebruik:

Huid: massage, bad: 1 à 2 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature gèranol, linalol, d-limonène, coumarine.

• Vermijd blootstelling aan zonlicht of zonnebank gedurende ten minste 12 uur na gebruik op de huid!

Verstulven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Uitwendig gebruik

Ontspannende badolie

Petitgrain EO 2 dr
Bergamot EO 3 dr
Echte lavendel EO 2 dr

Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze.

Bergbonenkruid (Satureja montana)



- ✓ Origine: Spanje
- ✓ Plantendeel: bloeiende bovengrondse delen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: carvacrol, β-bisaboleen

Vitaliteit / energie Weerstand

Bergbonenkruidolie is een algemeen tonicum en verhoogt en versterkt de natuurlijke weerstand van het lichaam.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.

Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 1 à 2 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature geraniol, linalool, d-limoneen.

Verstulven: 2 à 5 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Weerstand

Bergbonenkruid EO 1 dr
Niaouli EO 1 dr

Verdund in een eetlepel honing innemen. Tot 3 maal daags.

Cajeput (Melaleuca leucadendra)



- ✓ Origine: Vietnam
- ✓ Plantendeel: bladeren
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: 1,8-cineol, α -terpineol, limoneen

Luchtwegen Weerstand

Cajeput is zuiverend, verzacht de keel en zorgt ervoor dat we terug vrij kunnen ademen.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 2 à 5 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature geraniol, linalool, d-limoneen.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Inhalatie luchtwegen

Eucalyptus EO	1 dr
Cajeput EO	2 dr
Rode tijm EO	1 dr

Voeg dit toe aan een kom warm water.
Inhaleer de stoom door neus en mond (5 tot 10 min.).

Ceder (Cedrus atlantica)



- ✓ Origine: Marokko
- ✓ Plantendeel: hout
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: β -himachaleen, α -himachaleen, γ -himachaleen

Circulatie Huidverzorging

Ceder tonifieert de (hoofd) huid en ondersteunt de circulatie. Een massage met een olie op basis van ceder bevordert de afvoer van afvalstoffen en maakt de huid gladder. Een druppel cederolie toegevoegd aan uw dosis shampoo bevordert een gezonde hoofdhuid.

Gebruik:

Huid: massage, bad: 2 à 5 druppels per 10 ml plantaardige olie.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Uitwendig gebruik

Massageolie sinaasappelhuid

Ceder EO	1 dr
Cypres EO	1 dr
Rozemarijn EO	1 dr
Pompelmoes EO	2 dr

Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze.

Citroen (Citrus limonum)



- ✓ Origine: Italië
- ✓ Plantendeel: schil
- ✓ Extractie: koude persing
- ✓ Chemotype: limoneen, β -pинеen, citrals

Detox / zuiveren Weerstand

Citroenolie wordt gebruikt ter verkwikking en bevordert de concentratie. De dampen van citroenolie zuiveren de lucht en bevorderen de alertheid.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature geraniol, linalool, d-limoneen, citral, coumarine.

• Vermijd blootstelling aan zonlicht of zonnebank gedurende ten minste 12 uur na gebruik op de huid!

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Opwekkende massageolie

Citroen EO	2 dr
Pepermunt EO	1 dr
Rozemarijn EO	2 dr

Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze.

Citroenlitsea (Litsea cubeba)



- ✓ Origine: Vietnam
- ✓ Plantendeel: vrucht
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: geraniol, neral, limoneen

Relax / stress / slaap

Een kamer gevuld met de frisse en aangename geur van citronellita creëert een kalmerende en rustgevende atmosfeer.

Gebruik:

Huid: massage, bad: 2 à 5 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature: citral, d-limoneen, linalool, geraniol, citronellol.
- Kan bij gevoelige personen huidirritatie veroorzaken. Vooralere te gebruiken bij een massage eerst testen (zie pagina 9).

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Uitwendig gebruik

Verstuiving ontspannende atmosfeer

Citronellita EO	3 dr
Groene mandarijn EO	2 dr
Echte lavendel EO	2 dr

Verstuif gedurende 10 à 15 min., ieder uur.

Java citronella (Cymbopogon winterianus)



- ✓ Origine: Nepal
- ✓ Plantendeel: bladeren
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: citronellal, geraniol, citonellol, geranylacetaat

Insecten

Citronella-olie heeft een sterke citroengeur en houdt muggen en andere insecten op afstand. Op een warme zomeravond houdt een aromalampje met citronella het vervelende gezoem op afstand.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 2 à 5 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature geraniol, citonellol, isoeugenol, linalool, eugenol, citral, d-limoneen.
- Vertrouw niet alleen op citronellaolie tegen de muggen in gebieden waar malaria heerst!!!

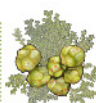
Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer

Verstuiving zomeravond

Citronella EO	2 dr
Citroeneucalyptus EO	1 dr
Lemongrass EO	1 dr

Verstuif gedurende 10 à 15 min., ieder uur.

Cypres (Cupressus sempervirens)



- ✓ Origine: Marokko
- ✓ Plantendeel: twijgen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: α -pineen, Δ^3 -careen, cedrol

Circulatie

Massage van de benen met een olie of basis van cypres bevordert de circulatie en is dan ook een uitstekend hulpmiddel bij zware benen.

Gebruik:

Huid: massage, bad: 2 à 5 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature linalool, d-limoneen.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Uitwendig gebruik

Massageolie zware benen

Cypres EO	2 dr
Jeneverbes EO	1 dr
Rozemarijn EO	1 dr
Pepermunt EO	1 dr

Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze.

Den, grove (Pinus sylvestris)



- ✓ Origine: Frankrijk / Bulgarije
- ✓ Plantendeel: naalden
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: pinenen, limoneen, β -myrceen, kamfeen, cadineen

Luchtwegen Vitaliteit Weerstand

Grove den verzacht en zuivert de luchtwegen. Verwerkt in een massageolie maakt het de spieren soepel en ondersteunt het de circulatie.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature d-limoneen.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Massageolie spieren en gewrichten

Wintergroen EO	2 dr
Rozemarijn EO	1 dr
Jeneverbes EO	1 dr
Citroeneucalyptus EO	2 dr
Grove den EO	1 dr

Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze.

Citroeneucalyptus (Eucalyptus citriodora)



- ✓ Origine: Vietnam / Madagascar
- ✓ Plantendeel: bladeren
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: citronellal

Gewrichten / spieren Insecten

Citroeneucalyptus ontspant en kalmeert de spieren en wordt dan ook vaak gebruikt voor een ontspannende massage of bij een massage na een sportieve inspanning. Zijn citroenachtige geur houdt muggen en insecten op afstand.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 2 à 5 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature citronellol, d-limoneen, linalool, geraniol.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Massageolie spanning nek

Citroeneucalyptus EO	1 dr
Echte lavendel EO	1 dr
Ravintsara EO	2 dr

Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze. Masseer zacht de hals.

Eucalyptus globulus

- ✓ Origine: Portugal / Spanje
- ✓ Plantendeel: bladeren
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: 1,8-cineol, α -pineen, pinocarveol, globulol

Insecten Luchtwezen

Eucalyptusolie wordt reeds eeuwen gebruikt om de luchtwegen te verzachten en om terug vrijer te kunnen ademen. Eucalyptusolie wordt voor zijn verwarmend effect gebruikt in massages voor de spieren en de gewrichten. De geur houdt insecten op afstand.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature geraniol, linalool, d-limoneen.

Versterven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Inhalatie luchtwegen

Eucalyptus globulus EO 2 dr
Grove den EO 2 dr
Rode tijm EO 1 dr
Voeg dit toe aan een kom warm water.
Inhaleer de stoom door neus en mond (5 tot 10 min.).

Eucalyptus radiata

- ✓ Origine: Australië
- ✓ Plantendeel: bladeren
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: 1,8-cineol, α -terpineol, citrals

Insecten Luchtwezen

De eigenschappen van eucalyptus radiata zijn vergelijkbaar met deze van eucalyptus globulus, maar dan in een iets mildere vorm en daardoor beter geschikt voor kinderen (ouder dan 3 jaar). Een borstbalsem op basis van eucalyptus radiata verlicht en maakt ademen terug gemakkelijker.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature citral, linalool, geraniol, citronellol, d-limoneen.

Versterven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Borstbalsem luchtwegen

Eucalyptus radiata EO 2 dr
Mirte EO 1 dr
Ravintsara EO 1 dr
Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze. Borst en rug inwrijven. Tot 3 maal per dag.

Gember (Zingiber officinale)

- ✓ Origine: Sri Lanka
- ✓ Plantendeel: wortels
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: α -zingibereen, camfeen, β -sesquiphellandreen, neral, geraniol

Gewrichten Spijvertering Vitaliteit/energie

Gember bevordert de eetlust, stimuleert en geeft meer energie. Gember heeft een verwarmend effect en maakt, verwerkt in een massage olie, de spieren soepel.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 2 à 5 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature citral, linalool, geraniol, citronellol, d-limoneen.

Versterven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Verwarmende olie

Gember EO 3 dr
Zwarte peper EO 1 dr
Palmarosa EO 1 dr
Geraniol EO 2 dr
Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze.

Geranium (Pelargonium asperum)

- ✓ Origine: Madagaskar / Egypte
- ✓ Plantendeel: bloem
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: citronnellol, geraniol, isomenthone

Relax / stress / slaap Huidverzorging

De geur van geranium doet aan rozen denken. De aangename geur brengt ontspanning bij nerveuze vermoeidheid, sterkt de geest en brengt die terug in evenwicht, ook tijdens de overgang. Preparaten op basis van geraniumolie zuiveren en verzorgen de (jonge) huid.

Gebruik:

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature geraniol, citronellol, linalool, d-limoneen.

Versterven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Uitwendig gebruik

Druppels jonge huid

Geranium EO 1 dr
Tea tree EO 1 dr
Drenk een wattenstaafje in dit mengsel en stip voorzichtig de puistjes aan.

Jeneverbes (Juniperus communis)



- ✓ Origine: Frankrijk / Albanië
- ✓ Plantendeel: bessen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: α-pineen, Δ-3-careen, myrcen, Δ-cadinen

Gewrichten Luchtwegen

Jeneverbesolie is een belangrijk component van preparaten die stramme gewrichten en pijnlijke spieren verlichten.

Gebruik:

Oraal: 1 x per dag 1 druppel.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

- ! • Geen langdurig gebruik zonder deskundig advies (max. 6 weken).
- Niet gebruiken bij nierproblemen.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature d-limoneen.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Massageolie spieren en gewrichten

Wintergroen EO	2 dr
Rozemarijn EO	1 dr
Jeneverbes EO	1 dr
Citroenucalyptus EO	2 dr
Grove den EO	1 dr
Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze.	

Kamille, echte (Matricaria chamomilla)



- ✓ Origine: Nepal
- ✓ Plantendeel: bloemen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: β-farneseen, bisabolol oxiden

Huidverzorging Insecten Relax / slaap / stress

Echte kamille brengt rust. Het kalmeert en verzacht de maag en verlicht een opgeblazen gevoel. Het beschermt, regeneert en zuivert de huid en verlicht insectenbeten.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 2 à 5 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature linalool.
- Kan bij gevoelige personen huidirritatie veroorzaken. Vooraleer te gebruiken bij een massage eerst testen (zie pagina 9).

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Maag druppels

Echte kamille EO	2 dr
Pepermunt EO	2 dr
Verdund in een eetlepel honing innemen.	
Tot 2 maal daags.	

Kaneel (Cinnamomum zeylanicum)



- ✓ Origine: Madagascarië
- ✓ Plantendeel: schors
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: kaneelaldehyde

Circulatie Vitaliteit / energie

Kaneel verwarmt en geeft energie. Velen associëren de zoete kruidige geur van kaneel met de koude kerstperiode.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 1 à 2 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature cinnamaldehyde, cinnamyl alcohol, eugenol, d-limoneen, linalool, benzylbenzoate.
- Zeer rijk aan allergenen. Kan bij gevoelige personen huidirritatie veroorzaken. Vooraleer te gebruiken eerst testen (zie pagina 9). Enkel op een kleine oppervlakte gebruiken.

Verstuiven: 2 à 5 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Verstuiving Kerstfeest

Kaneel EO	1 dr
Grove den EO	1 dr
Cypres EO	1 dr
Sinaasappel EO	3 dr
Verstuif gedurende 10 à 15 min., ieder uur.	

Kruidnagel (Eugenia caryophyllata)



- ✓ Origine: Madagascarië / Sri Lanka
- ✓ Plantendeel: knoppen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: eugenol, eugenylacetate

Gewrichten / spieren Vitaliteit / energie

Kruidnagelolie geeft energie, houdt de geest helder en verbetert de concentratie. Kruidnagel heeft ook een sterk zuiverende werking. In massages voor spieren en gewrichten heeft het een opwarmend effect.

Gebruik:

Oraal: 1 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 2 à 5 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature eugenol, isoeugenol.
- Zeer rijk aan eugenol (allergeen). Kan bij gevoelige personen huidirritatie veroorzaken. Vooraleer te gebruiken bij een massage eerst testen (zie pagina 9).

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Verstuiving concentratie

Kruidnagel EO	1 dr
Rozemarijn EO	1 dr
Pepermunt EO	2 dr
Patchoel EO	1 dr
Verstuif gedurende 10 à 15 min., ieder uur.	



Laurier (Laurus nobilis)



- ✓ Origine: Portugal / Albanië
- ✓ Plantendeel: bladeren
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: 1,8-cineol, linalool, myrtenylacetaat

Circulatie Luchtwegen Spijvertering

Laurierbladolie stimuleert de eetlust en bevordert de spijsvertering. Verwerkt in massageolie of crèmes bevordert laurier de circulatie. Een druppeltje toegevoegd aan uw dosis shampoo tonifieert de hoofdhuid. Verwerkt in een mondwater verbetert het de conditie van het tandvlees.

Gebruik:

Oraal: 1 x per dag 1 à 2 druppels. Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 1 à 2 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature eugenol, geraniol, d-limoneen, linalool.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Mondwater

Laurier EO 2 dr
Eucalyptus globulus EO 1 dr
Goed mengen in een glas lauwwater en de mond spoelen. Tot 2 maal daags.

Lavandin (Lavandula super)



- ✓ Origine: Spanje
- ✓ Plantendeel: bloemen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: linalylacetaat, linalool, kamfer

Circulatie Huidverzorging Relax / stress / slaap

Lavandin is een kruising van *Lavandula officinalis* en *spica*. Van deze kruising bestaan er klonen, de belangrijkste zijn: grosso, super en abrialis. Grosso wordt vooral in de parfumerie gebruikt. Lavandin zuivert de huid, ondersteunt de circulatie en geeft rust.

Gebruik:

Oraal: 1 x per dag 1 à 2 druppels. Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 1 à 2 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature coumarine, linalool, d-limoneen, α -hexylcinnamaldehyde.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Zuivere huid

Lavandin EO 2 dr
Geranium EO 2 dr
Ceder EO 1 dr
Voeg dit toe aan een kom warm water
Drenk een washandje in het water en dep het gezicht.

Lavendel, echte (Lavandula angustifolia)



- ✓ Origine: Frankrijk / Oekraïne / Bulgarije
- ✓ Plantendeel: bloemen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: linalylacetaat, linalool, ocimene

Huidverzorging Insecten Relax / stress / slaap

Echte lavendelolie is een van de meest gebruikte essentiële oliën en niet in het minst omwille van zijn aangename geur. Aan echte lavendelolie worden relaxerende eigenschappen toegeschreven. Lavendelolie verzacht en kalmeert de huid na insectenbeten.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels. Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature geraniol, linalool, d-limoneen, coumarine.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Voor verstuivers gebruikt u beter lavandin, dit heeft ook een aangename geur en is minder duur.

Olie insectenbeten

Echte lavendel EO 5 dr
Geranium EO 5 dr
Pepermunt EO 5 dr
Echte kamille EO 3 dr
Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze. Op de beten aanbrengen.

Spijklavendel (Lavandula spica)



- ✓ Origine: Frankrijk
- ✓ Plantendeel: bloemen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: linalool, 1,8-cineol, kamfer

Huidverzorging Insecten Luchtwegen Gewrichten

Spijklavendel bevat kamfer en eucalyptol, daardoor ligt de geur van de olie ergens tussen de geur van lavendel en rozemarijn. Gebruikt in een massageolie verlicht het de spieren en onder de vorm van inhalatie verzacht het de luchtwegen. Insecten en dan vooral vliegen houden niet van de geur.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels. Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature linalool, d-limoneen, coumarine.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Inhalatie luchtwegen

Eucalyptus radiata EO 3 dr
Spijklavendel EO 2 dr
Voeg dit toe aan een kom warm water.
Inhaleer de stoom door neus en mond (5 tot 10 min.).

Lemongrass

(Cymbopogon citratus)



- ✓ Origine: Madagascar
- ✓ Plantendeel: bladeren
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: geraniol, neral

- Zuiveren / detox
- Insecten

Lemongrass of citroengrasolie heeft een zuiverende werking ter hoogte van de huid en een aangename frisse geur. Het wordt dikwijls gebruikt in voetverzorgende producten. Zoals citronella houdt het ook muggen en insecten op afstand.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 2 à 5 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature geraniol, citronellol, linalool, eugenol, citral, d-limoneen.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Zuiverend voetbad

Lemongrass EO	3 dr
Tea tree EO	3 dr
Lavendelsolie EO	2 dr

Voeg dit toe aan een kom warm water.
Houd de voeten 5 à 10 min. in het water.
Droog af met een schone handdoek.

Groene mandarijn

(Citrus reticulata)



- ✓ Origine: Brazilië
- ✓ Plantendeel: schil
- ✓ Extractie: koude persing
- ✓ Chemotype: limoneen, α -terpineen, sinensal

- Detox / zuiveren
- Relax / stress / slaap

Groene mandarijnolie verkijkt de geest en brengt die ook terug in evenwicht. Een ideale olie in stress-situaties. Groene mandarijnolie verfrist en zuivert de lucht.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 2 à 5 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature d-limoneen, coumarine.

• Vermijd blootstelling aan zonlicht of zonnebank gedurende ten minste 12 uur na gebruik op de huid!

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Verstuiving zuiverend

Groene mandarijn EO	3 dr
Grove den EO	3 dr
Eucalyptus radiata EO	1 dr

Verstuif gedurende 10 à 15 min., ieder uur.

Marjolein, echte

(Origanum majorana)



- ✓ Origine: Egypte
- ✓ Plantendeel: bloeiende bovengrondse delen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: 4-terpineol, cis thuyon-4-ol

- Relax / stress / slaap
- Spijvertering

Marjolein brengt rust en evenwicht, zorgt voor een goede gemoedstoestand. Marjolein bevordert de spijsvertering en verlicht een opgeblazen gevoel.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 2 à 5 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature geraniol, linalool, d-limoneen.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Ontspannende badolie

Petitgrain EO	2 dr
Bergamot EO	3 dr
Marjolein EO	2 dr

Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze.

Mirte

(Myrtus communis)



- ✓ Origine: Marokko / Albanië
- ✓ Plantendeel: bladeren en bloemen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: 1,8-cineol, α -pineen, myrtenylacetaat, limoneen

- Circulatie
- Luchtwegen

Mirte verzacht de luchtwegen en maakt ademen terug gemakkelijker. Verwerkt in een massageolie verlicht het stijve en stramme spieren.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 2 à 5 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature eugenol, geraniol, citronellol, d-limoneen, linalool, coumarine.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Borstbalsem luchtwegen

Eucalyptus radiata EO	2 dr
Mirte EO	1 dr
Ravintsara EO	1 dr

Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze. Borst en rug inwrijven. Tot 3 maal per dag.

Niaouli (Melaleuca viridiflora)



- ✓ Origine: Madagascar
- ✓ Plantendeel: bladeren
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: 1,8-cineol, viridiflorol

Huidverzorging Luchtwezen

Niaouli, rijk aan 1,8-cineol, maakt ademen terug gemakkelijker en ondersteunt de weerstand.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature geraniol, linalool, d-limoneen.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Massageolie luchtwezen

Ravintsara EO 3 dr
Rozemarijn EO 1 dr
Cypres EO 1 dr
Niaouli EO 1 dr
Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze. Borst inwrijven, tot 3 maal daags.

Oregano (Origanum compactum)



- ✓ Origine: Marokko
- ✓ Plantendeel: bloeiende bovengrondse delen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: carvacrol, thymol, p-cymeen, γ-terpineen

Vitaliteit Weerstand

Oregano heeft weerstandsondersteunende eigenschappen en een positieve invloed op de energie.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 1 à 2 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature linalool, d-limoneen.
- Bij uitwendig gebruik verdunnen en enkel zeer plaatselijk gebruiken.

Verstuiven: 2 à 5 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Weerstandsdrank

Oregano EO 1 dr
Tea tree EO 1 dr
Pepermunt EO 1 dr
Verdund dit in een lepel honing en voeg dit toe aan kruideninfusie. Tot tweemaal per dag.

Palmarosa (Cymbopogon martinii)



- ✓ Origine: Nepal
- ✓ Plantendeel: bladeren
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: geraniol

Huidverzorging Insecten

Palmarosa is een tonicum voor de huid en heeft regenererende eigenschappen. Palmarosa verzacht en kalmeert de huid, heeft vochtinbrengende eigenschappen en maakt de huid terug gladder.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature geraniol, linalool, farnesol, d-limoneen, citral.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Regenerende gezichtsolie

Palmarosa EO 1 dr
Op 10 ml (1 eetlepel) huidverzorgende plantaardige olie (abrikozepitolie, arganolie, ...) naar keuze. Masseer zacht hals en gezicht.

Patchoeli (Pogostemon cablin)



- ✓ Origine: Indonesië
- ✓ Plantendeel: bladeren
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: patchoulol, α-guaileen, patchoulenen

Circulatie Huidverzorging

Patchoeli zuivert de huid. Patchoeli verbetert de concentratie en houdt de geest helder, vooral bij personen die gemakkelijk afgeleid worden. Verwerkt in een massageolie bevordert het de circulatie ter hoogte van de benen.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Verstuiving concentratie

Kruidnagel EO 1 dr
Rozemarijn EO 1 dr
Pepermunt EO 2 dr
Patchoeli EO 1 dr
Verstuif gedurende 10 à 15 min. ieder uur.

Zuivere huid oplossing

Patchoeli EO 2 dr
Geranium EO 2 dr
Lavandelsolie EO 2 dr
In een kom warm water. Drink een washandje in het water en dep het gezicht.

Zwarte peper (Piper nigrum)



- ✓ Origine: Indonesië / Madagascar
- ✓ Plantendeel: vrucht
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: β -caryofyleen, Δ 3-careen, limoneen, α -pineen, β -pineen

• **Gewrichten**
Vitaliteit / energie

De olie van zwarte peper is een verwarmende olie. Verwerkt in een massageolie maakt het de spieren soepel en verwarmt het koude handen of voeten. Zwarte peper stimuleert de spijsvertering.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature linalool, d-limoneen, farnesol.

Verstulven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Koude voeten

Zwarte peper EO 2 dr
Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze.

Masser de voeten voor het slapengaan.

Pepermunt (Mentha piperita)



- ✓ Origine: Frankrijk / Indië
- ✓ Plantendeel: bovengrondse delen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: menthol, menthon

• **Luchtwegen**
Spijsvertering
Vitaliteit / energie

De belangrijkste bestanddelen van pepermuntolie zijn menthol en menthon. Pepermuntolie verzacht de luchtwegen, stimuleert de spijsvertering en verlicht een opgeblazen gevoel. Menthon draagt bij tot het verklevend effect van pepermuntolie.

Gebruik:

Oraal: 1 à 2 x per dag 1 druppel.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature linalool, d-limoneen.

Verstulven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Spijsvertering

Pepermunt EO 2 dr
Een lepeltje honing met 2 druppels pepermuntolie na de maaltijd bevordert de spijsvertering.

Hoofd

Pepermunt EO 1 dr
Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze. Masseer slapen en voorhoofd.
Niet te dicht bij de ogen aanbrengen.

Petitgrain (Citrus aurantium ssp. amara)



- ✓ Origine: Paraguay
- ✓ Plantendeel: bladeren
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: linalylacetaat, linalool

• **Relax / stress / slaap**

Verstuivingen met petitgrain vullen de kamer met een aangename geur, brengen rust en evenwicht en ontspannen de geest. Petitgrain zuivert en reinigt de jonge vette huid.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature geraniol, linalool, d-limoneen, citral.

Verstulven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Vette huid

Petitgrain EO 3 dr
In een kom warm water.
Drenk een washandje in het water en dep het gezicht.

Pompelmoes (Citrus paradisi)



- ✓ Origine: Israël
- ✓ Plantendeel: schil
- ✓ Extractie: koude persing
- ✓ Chemotype: limoneen, β -myrcen, decanal, nootkatone

• **Detox / zuiveren**
Relax / stress / slaap

Pompelmoesolie verkruist en verlicht de geest. Een massageolie op basis van pompelmoes zuivert de huid en maakt sinaasappelhuid gladder.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature linalool, d-limoneen, citral, coumarine.

• Vermijd blootstelling aan zonlicht of zonnebank gedurende ten minste 12 uur na gebruik op de huid!

Verstulven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Massageolie sinaasappelhuid

Ceder EO 1 dr
Cyprus EO 1 dr
Rozemarijn EO 1 dr
Pompelmoes EO 2 dr
Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze.

Ravintsara (Cinnamomum camphora)



- ✓ Origine: Madagascar
- ✓ Plantendeel: bladeren
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: 1,8-cineol, sabinen, α -terpineol

Huidverzorging Luchtwezen Vitaliteit / energie

Ravintsara olie versterkt de weerstand, verzacht de luchtwegen, geeft energie en herstelt het mentale evenwicht.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature linalool, d-limoneen.

Verstulven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Lipblaasjes

Ravintsara EO 1 dr
Niaouli EO 1 dr
Aanbrengen op wattenstaafje en blaasjes aanstippen.

Rozemarijn (Rosmarinus officinalis 1,8 cineol)



- ✓ Origine: Marokko / Tunesië
- ✓ Plantendeel: twijgen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: 1,8-cineol, α -terpineol

Gewrichten Luchtwezen Vitaliteit / energie

Rozemarijn stimuleert het geheugen en bevordert de concentratie. Onder de vorm van een massage (verdund in een olie naar keuze) ondersteunt rozemarijn de circulatie en maakt het de spieren soepel.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature d-limoneen.

• Niet gebruiken bij epilepsie.

Verstulven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Massageolie zware benen

Rozemarijn EO 2 dr
Strobloem EO 1 dr
Pepermunt EO 2 dr
Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze.

Lavendelsalie (Salvia lavandulifolia)



- ✓ Origine: Spanje
- ✓ Plantendeel: bloeiende bovengrondse delen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: kamfer, 1,8-cineol, linalylacetaat

Huidverzorging Vitaliteit / energie

Lavendelsalie zuivert de huid. Gebruikt in een borstbalsem of onder de vorm van een inhalatie heeft het een verzachtende werking ter hoogte van de luchtwegen. Lavendelsalie bevordert het geheugen en heeft een positieve invloed op het humeur.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature geraniol, linalool, d-limoneen.

Verstulven: 2 à 5 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Geheugen en humeur

Lavendelsalie EO 1 dr
Verdund in een eetlepel honing innemen.
1 maal daags.

Sandelhout (Santalum album)



- ✓ Origine: Australië / Sri Lanka
- ✓ Plantendeel: hout
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: santalols

Huidverzorging Vitaliteit / energie

Sandelhout wordt reeds eeuwen geassocieerd met meditatie, energie en vitaliteit. Sandelhout voedt, beschermt en zuivert de huid.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

Verstulven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Verzorgende olie

Sandelhout EO 2 dr
Wierook EO 1 dr
Geranium EO 2 dr
Op 10 ml (1 eetlepel) huidverzorgende plantaardige olie (abrikozepitolie, arganolie, ...) naar keuze.

Scharlei (Salvia sclarea)



- ✓ Origine: Frankrijk
- ✓ Plantendeel: bloeiende bovengrondse delen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: linalylacetaat, linalool, gercmaeren D, sclareol

Relax / stress / slaap Huidverzorging

Deze olie brengt evenwicht en rust tijdens de ongemakkelijke periode voor de menstruatie (slecht humeur, gespannen borsten, ...) en tijdens de overgang (opvliegers, prikkelbaarheid, rusteloosheid, ...).

Gebruik:

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature geraniol, linalool, d-limoneen.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Uitwendig gebruik

Massageolie pijnlijke maandstonden

Scharlei EO 2 dr
Cyprus EO 2 dr
Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze. Masseer de onderbuik.

Sinaasappel (Citrus sinensis)



- ✓ Origine: Costa Rica
- ✓ Plantendeel: schil
- ✓ Extractie: koude persing
- ✓ Chemotype: limoneen, β-myrcen, linalool, decanal, sinensals

Detox / zuiveren Relax / stress / slaap Spijsvertering

Zoals de meeste citrusoliën heeft ook sinaasappelolie een positieve invloed op het gemoed en zorgt het voor een goede en gezonde nachtrust. Vooral kinderen houden van de geur. Verstuivingen met sinaasappelolie verfrissen en zuiveren de lucht en bovendien bevordert de aangename zoete geur de eetlust.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.

Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 2 à 5 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature geraniol, linalool, d-limoneen, citral, citronellol, coumarine.
- Vermijd blootstelling aan zonlicht of zonnebank gedurende ten minste 12 uur na gebruik op de huid!

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Slaapwel drank

Sinaasappel EO 2 dr
Grove den EO 2 dr
Kaneel EO 2 dr

Verdund in een lepel honing en voeg toe aan een tas warme melk of een kruideninfusie. 's Avonds voor het slapen.

Steranijs (Illicium verum)



- ✓ Origine: Vietnam
- ✓ Plantendeel: groene vrucht
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: trans anethol

Luchtwegen Spijsvertering

Steranijsolie, rijk aan anethol, bevordert de spijsvertering en verzacht een opgeblazen gevoel. Steranijsolie is vaak ook een onderdeel van preparaten die de luchtwegen verzachten.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.

Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 2 à 5 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature linalool, d-limoneen.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Spijsvertering

Steranijs EO 2 dr
Een lepeltje honing met 2 druppels steranijs na de maaltijd bevordert de spijsvertering.

Strobloem (Helichrysum italicum)



- ✓ Origine: Italië / Bosnië
- ✓ Plantendeel: bloeiende bovengrondse delen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: curcumenen, dionen

Circulatie Gewrichten / spieren Huidverzorging

Strobloemolie is huidregenererend en verzacht na een val of stoot. Onder de vorm van een massageolie verzacht het ook pijnlijke spieren en ondersteunt het de circulatie.

Gebruik:

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

- ! • Bevat van nature linalool, d-limoneen.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Uitwendig gebruik

Massageolie na val of stoot

Strobloem EO 3 dr
Echte lavendel EO 1 dr
Echte kamille EO 1 dr
Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze.

Tea tree (Melaleuca alternifolia)



- ✓ Origine: Australië / Kenia / Zambia
- ✓ Plantendeel: bladeren
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: 4-terpineol, γ-terpineen

Huidverzorging Luchtweegen

De zuiverende werking van tea tree ter hoogte van de huid en de luchtweegen is algemeen bekend.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 1 à 2 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature linalool, d-limoneen.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Zuivere voeten

Tea tree EO	2 dr
Palmarosa EO	1 dr
Geranium EO	1 dr

Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze.

Tijm, linalool (Thymus zygis linalol)



- ✓ Origine: Spanje
- ✓ Plantendeel: bloeiende bovengrondse delen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: linalool, 4-terpineol

Luchtweegen

Gele tijm verzacht de luchtweegen waardoor ademen terug gemakkelijker wordt. Een borstbalsem op basis van gele tijmolie verzacht en wapent ons tegen de winter. Onder de vorm van een mondwater verbetert gele tijm ook de conditie van het tandvlees.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature citral, d-limoneen, linalool, geraniol.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Mondwater

Gele tijm EO	2 dr
Rode tijm EO	1 dr
Eucalyptus globulus EO	1 dr

Goed mengen in een glas lauwwater en de mond spoelen. Tot 2 maal daags.

Tijm, thymol (Thymus zygis thymol)



- ✓ Origine: Spanje
- ✓ Plantendeel: bloeiende bovengrondse delen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: thymol, p-cymeen

Luchtweegen Spijvertering Weerstand

Rode tijm bevordert de spijsvertering en de darmwerking. De belangrijkste bestanddelen van rode tijm, thymol en carvacrol, hebben ook zuiverende eigenschappen en 1 druppel toegevoegd aan een lepel honing is weldadig en verzachtend voor de keel.

Gebruik:

Oraal: 2 x per dag 1 à 2 druppels.
Te nemen verdund in een lepel honing of in een kruideninfusie.

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature citronellol, d-limoneen, linalool, geraniol.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Verwarmende Winterdrank

Rode tijm EO	2 dr
Kaneel EO	1 dr
Kruidnagel EO	1 dr
Eucalyptus globulus EO	1 dr

Verdund dit in een lepel honing en voeg dit toe aan een tas kruideninfusie.
(Eucalyforce®)

Wierook (Boswellia serrata)



- ✓ Origine: Indië / Ethiopië
- ✓ Plantendeel: hars
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: α-thuyeen, α-pineen, limoneen, β-myrcen, sabinen

Relax / stress / slaap Luchtweegen Huidverzorging

Wierookolie wordt reeds duizenden jaren gebruikt in gebedsoorden overal ter wereld, plaatsen van rust en meditatie. Wierookolie verzacht de luchtweegen en verzorgt een droge en ouder wordende huid.

Gebruik:

Huid: massage, bad: 5 à 10 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature d-limoneen.

Verstuiven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Uitwendig gebruik

Druppels meditatie

Wierook EO	6 dr
Ylang ylang EO	1 dr
Bergamot EO	2 dr
Sandelhout EO	1 dr

Verstuif gedurende 10 à 15 min., ieder uur.

Olief droge huid

Wierook EO	2 dr
Geranium EO	2 dr

Op 10 ml (1 eetlepel) huidverzorgende plantaardige olie naar keuze.

Wintergroen (Gaultheria fragrantissima)



- ✓ Origine: Nepal
- ✓ Plantendeel: boven-
grondse delen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype:
methylsalicylaat

Gewrichten / spieren

Deze olie heeft een karakteristieke geur te wijten aan de aanwezigheid van methylsalicylaat. Het is dan ook vooral deze component die verantwoordelijk is voor de eigenschappen van deze olie. Wintergroen verlicht stramme gewrichten en pijnlijke spieren na inspanning.

Gebruik:

Huid: massage, bad: 2 à 5 druppels per 10 ml plantaardige olie.

Verstulven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Uitwendig gebruik

Massageolie spieren en gewrichten

Wintergroen EO	2 dr
Rozemarijn EO	1 dr
Jeneverbes EO	1 dr
Citroeneucalyptus EO	2 dr
Grove den EO	1 dr
Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze.	

Ylang ylang (Cananga odorata)



- ✓ Origine: Madagascar
- ✓ Plantendeel: bloemen
- ✓ Extractie: distillatie
- ✓ Chemotype: germacreen D,
 β -caryofyleen, α -farneseen,
benzylbenzoaat

Relax / stress / slaap Huidverzorging

Ylang ylang heeft zinnenprikkelende en ontspannende eigenschappen. Een massage of bad met een (bad) olie op basis van Ylang ylang is rustgevend en brengt weer in balans. Preparaten op basis van Ylang ylang hebben een regulerend effect op de sebumpductie, zowel bij een vette als droge huid.

Gebruik:

Huid: massage, bad: 1 à 2 druppels per 10 ml plantaardige olie.

! • Bevat van nature benzylalcohol, benzylosalicylate, eugenol, isoeugenol, geraniol, benzylbenzoaat, farnesol, linalool.

Verstulven: 5 à 10 druppels in functie van uw smaak of van de grootte van de kamer.

Uitwendig gebruik

Sensuele massageolie

Ylang ylang EO	1 dr
Geranium EO	2 dr
Sandelhout EO	1 dr
Op 10 ml (1 eetlepel) plantaardige olie naar keuze.	



50 Essentiële oliën

 Bad											
 Inhaleren											
 Massage											
 Oraal											
 Verstuiven											
	circulatie	detox / zuiveren	gewrichten / spieren	huidverzorging	insecten	luchtwegen	relax / stress / slaap	spijsvertering	vitaliteit / energie	weerstand	voorzorgsmaatregelen
Akkermunt											
Basilicum											
Bergamot											11
Bergbonenkruid											14
Cajeput											
Ceder											
Citroen											11
Citroeneucalyptus											
Citroenlitsea											
Citronella											
Cypres											
Den, grove											
Eucalyptus globulus											
Eucalyptus radiata											
Gember											
Geranium											
Jenaveerbes											
Kamille, echte											
Kaneel											14
Kruidnagel											14
Laurier											
Lavandin super											
Lavendel satie											
Lavendel, echte											
Lavendel, spijk											

 Bad											
 Inhaleren											
 Massage											
 Oraal											
 Verstuiven											
	circulatie	detox / zuiveren	gewrichten / spieren	huidverzorging	insecten	luchtwegen	relax / stress / slaap	spijsvertering	vitaliteit / energie	weerstand	voorzorgsmaatregelen
Lemongrass											
Mandarijn, groene							 				11
Marjolein							   				
Mirte						 					
Niaouli						 					
Oregano											14
Palmarosa				 							
Patchoeli	 			 							
Pepermunt									 		
Petitgrain							 				
Pompelmoes		 									11
Ravintsara				 		  					
Rozemarijn			 			  		  			
Sandelhout				 							
Scharlei							 				
Sinaasappel							   				11
Steranijs						 		 			
Strobloem											
Tea tree				 		  					
Tijm, linalool						 				 	
Tijm, thymol								 		 	14
Wierook						  					
Wintergroen			 								14
Ylang ylang				 			  				
Zwarte peper											



FSC
www.fsc.org

MIX
Papier van
verantwoorde herkomst
FSC® C014229



Aromatherapy
essentiële olie, 100% puur en natuurlijk



CONTROLE
TUV NORD INTEGRAL

 **KeyPharm®**
LABORATORIES

Siemenslaan 11, B-8020 Oostkamp - Belgium
www.keypharm.com