

Essentiële oliën

Historiek

Traditionele geneesmiddelen met natuurlijke bestanddelen hebben in de loop van de geschiedenis altijd al hun doeltreffendheid aangetoond. Fytotherapie werd tot aan de achttiende eeuw gebruikt om mens en dier te behandelen. In de negentiende eeuw werd in de farmaceutische industrie al gebruik gemaakt van planten om geneesmiddelen te maken. In de twintigste eeuw worden alternatieve geneesmiddelen gemaakt met onder andere aromatherapie. De natuurgeneeskunde heeft tot doel het evenwicht in het lichaam te herstellen door het gebruik van essentiële oliën die afkomstig zijn van aromatische planten met bewezen curatieve eigenschappen.

Een essentiële olie is een etherische stof die uit aromatische planten (bloemen, bladeren, wortels, hout, schors, vruchten) wordt verkregen door middel van destillatie. Het destillaat bestaat uit honderden zeer actieve terpenen en moleculen die uniek zijn voor de gezondheid en die kunnen geïdentificeerd worden met spectroscopie in het infra rode frequentie gebied.

Hoe gebruiken?

Inhaleren: direct uit het flesje inhaleren kan.

Diffusie: met een diffuser via vaporisatie verspreiden in de lucht.

Verdampen: een paar druppels in een kom heet water, hoofd afdekken en diep ademen.

Plaatselijk gebruik: een paar druppels aanbrengen aan de hoofdkruin, voeten, achter de oren, slapen of aan belangrijke organen.

Massage: voor, na of tijdens een therapeutische massage.

Toevoegen aan badwater: 4-6 druppels olie eerst vermengen met een lepel melk of zeezout en dan toevoegen aan het badwater.

Innemen: sommige essentiële oliën kunnen ook ingenomen worden door 1-2 druppels toe te voegen aan een neutrale drager, een broodkorstje, een lepeltje honing of een lepeltje plantaardige olie. Nooit meer dan 3 x per dag 1-2 druppels. Teveel etherische olie innemen is giftig door het enorme reactief vermogen van de aanwezige moleculen en terpenen.