

Praktisch handboek etherische oliën

Christina Anthis



DELTA S



Inhoud

Inleiding 5

DEEL EEN Het begin 7

Hoofdstuk een Inleiding tot etherische oliën 8

Hoofdstuk twee Het gebruik van etherische oliën 14

DEEL TWEE Portretten van de oliën 29

Hoofdstuk drie Populaire basisoliën 30

Abrikozenpitolie 31	Druivenpitolie 34	Olijfolie 38
Avocado-olie 32	Hennepzaadolie 35	Pompoenpitolie 39
Castorolie 33	Jojobaolie 36	Zoete-amandelolie 40
	Kokosolie 37	

Hoofdstuk vier Dertig etherische oliën voor beginners 42

Basilicum 43	Grapefruit 56	Pepermunt 67
Bergamot 45	Groene munt 57	Roos 68
Cederhout, atlas 46	Kamille, roomse 58	Rosalina 69
Cipres 47	Kaneelblad 59	Rozemarijn 71
Citroen 48	Koriander 60	Sinaasappel, zoete 73
Citroengras 50	Kruidnagelknop 61	Spar 74
Citronella 51	Lavendel 62	Tea tree 75
Eucalyptus 52	Marjolein 63	Wierook 77
Gember 54	Muskaatsalie 64	Ylangylang 78
Geranium 55	Oregano 65	Zwarte peper 79

DEEL DRIE Bereidingen en toepassingen 81

Hoofdstuk vijf Lichamelijke gezondheid 82

Hoofdstuk zes Mentaal welzijn 96

Hoofdstuk zeven Voor het gezin 109

Hoofdstuk acht Persoonlijke verzorging 127

Hoofdstuk negen Voor in huis 143

Referenties 154

Aandoeningenregister 160

Algemeen register 162

Inleiding

ALS KIND WAS IK EEN SPONTAAN, AVONTUURLIJK MEISJE dat altijd openstond voor nieuwe dingen. Dat veranderde toen ik als tienjarige de diagnose 'scoliose' kreeg en een aantal keer geopereerd werd aan mijn ruggengraat. Opeens werden ziekenhuizen mijn tweede thuis en werden artsen mijn leerkrachten en vrienden.

Met het ouder worden bleven de gezondheidsproblemen. Ik had bijna voortdurend zenuwpijnen, narcolepsie en een chronische aandoening als gevolg van een zwakke weerstand. Na een tijdje was ik zo bezig met de individuele symptomen dat ik vergat om mijn lichaam in zijn geheel te zien. Uiteindelijk ging ik op zoek naar manieren om die cyclus te doorbreken en gezonder te gaan leven.

In mijn zoektocht naar diëten en voeding kwam ik terecht bij kruidengeneeskunde en etherische oliën. Hoe meer ik las over de geneeskrachtige werking van planten, hoe meer ik erover wilde weten. Ik stelde met verbazing vast dat veel van onze moderne medicijnen afgeleid zijn van planten en zo besloot ik een serieuzere studie te gaan maken van kruiden- en aromatherapie. Ik volgde een aantal cursussen waarin ik meer leerde over de geschiedenis en de wetenschap van plantengeneeskunde.

Ik herinner me nog de eerste keer dat ik over etherische oliën hoorde en ontdekte dat die meer waren dan lekkere geurtjes. Net als de kruiden waarvan ze gemaakt zijn, werden deze oliën in de geschiedenis op heel veel manieren gebruikt, variërend van kruidengeneeskunde en natuurlijke schoonheidsproducten tot schoonmaakmiddelen en pesticiden.

Gaandeweg merkte ik dat mijn gezinsleden ook veel gezonder zijn sinds ik etherische oliën gebruik. Verkoudheden, sinusitis, allergieën en zelfs de griep gaan vaak aan onze deur voorbij. En als ze ons toch weten te vinden, duren ze bijna nooit zo lang als vroeger. We zijn gezonder dan ooit, maandenlang is er niemand ziek. We slapen ook allemaal beter en mijn zoon en ik hebben minder last van de symptomen van onze ADHD.

Aromatherapie, plantengeneeskunde en etherische oliën maakten echt het verschil en ik wil deze kennis graag op mijn blog – www.TheHippyHomemaker.com – en in dit boek met iedereen ter wereld delen.



DEEL EEN

HET BEGIN

Etherische oliën hebben eeuwenlang de kloof gedicht tussen de antieke geneeskunde en de moderne wetenschap en nu ontdekken we dat ze meer kunnen betekenen dan we ooit gedacht hadden. In dit deel zal ik uitleggen hoe etherische oliën werken, hoe jij er baat bij kunt hebben en hoe je ze veilig kunt gebruiken voor je huis en je gezin. Ik zal je ook laten kennismaken met de wonderlijke wereld van de aromatherapie.

In deel twee ga ik dieper in op dertig van de meest gebruikte etherische oliën, hun veiligheidsprofiel en alle manieren waarop ze gebruikt kunnen worden. In deel drie vind je tientallen bereidingen en toepassingen, zodat je deze nieuwverworven kennis ook kunt gaan gebruiken.

Of je nu net begint aan je ontdekkingstocht met etherische oliën of ze al jaren gebruikt, ik hoop dat dit boek een waardevol en handig hulpmiddel zal zijn in het versterken van je natuurlijke gezondheid.



HOOFDSTUK EEN:

Inleiding tot etherische oliën

Je bent misschien op de hoogte van het gebruik van etherische oliën in wellnesscentra en in parfums, maar wist je dat ze nog voor veel meer dingen gebruikt kunnen worden? Met etherische oliën kun je wonden ontsmetten, infecties behandelen, verstopping verhelpen, rimpels doen verdwijnen en je huis schoonmaken. Elke olie bevat een complexe combinatie van chemische elementen met allerlei eigenschappen die (onder andere) werken tegen **bacteriën, schimmels, ontstekingen, verstopping, pijn** en **depressie**.

Er zijn veel voordelen aan het gebruik van etherische oliën, waaronder aromatherapie, waardoor je je gezondheid en welzijn in eigen handen kunt nemen.