



INHOUD

INLEIDING	6	Roosgeranium	42	Pepermunt	80	Mirre	124
Hoe gebruik je etherische oliën?	9	Ylang-ylang	44	Rozemarijn-kamfer	82	Patchoeli	126
Basisoliën	12	Basilicum	46	Groene munt	84	Grove munt	128
Etherische oliën veilig gebruiken	15	Laurier	48	Tea tree	86	Sandelhout	130
		Scharlei	50	Piment	88	Narduskruid	132
		Dillezaad	52	Anijszaad	90	Zwarte spar	134
DE OLIËN	16	Venkel	54	Zwarte peper	92	Valeriaan	136
Blauwe kamille	18	Hysop	56	Karwij	94	Vetiver	138
Geranium	20	Citroengras	58	Kardemom	96	Bergamot	140
Helichrysum	22	Melisse	60	Kaneelblad	98	Citronella	142
Jasmijn	24	Oregano	62	Kruidnagel	100	Grapefruit	144
Lavandin	26	Salie	64	Korianderzaad	102	Citroen	146
Lavendel	28	Zoete marjolein	66	Gember	104	Limoen	148
Manuka	30	Tagetes (Afrikaantje)	68	Nootmuskaat	106	Mandarijn	150
Neroli	32	Tijm	70	Benzoë	108	Zoete sinaasappel	152
Palmarosa	34	Duizendblad	72	Wortelzaad	110	Tangerijn	154
Petitgrain	36	Cajeput	74	Atlasceder	112	Verbena	156
Roomse kamille	38	Eucalyptus	76	Cipres	114		
Roos	40	Niaouli	78	Elemi	116	Register	158
				Zilverspar	118		
				Wierook	120	Dankwoord	160
				Jeneverbes	122		



BASISOLIËN

Etherische oliën zijn sterk geconcentreerd en moeten daarom bijna altijd worden verdund bij uitwendig gebruik. Dit kun je doen door ze te mengen met een basisolie; voeg enkele druppels van de etherische olie toe aan een basisolie voordat je hem op je huid aanbrengt. De basisoliën hebben allemaal hun eigen voordelen; kies dus de olie die het best bij het door jou beoogde effect past. Hieronder vind je de tien meest gebruikte oliën.

Abrikozenpitolie – deze olie wordt koud geperst uit de kernen van abrikozenpitten en is net als zoete-amandelolie ook licht, veelzijdig en makkelijk opneembaar. Daarbij is de olie nog zachter voor de gevoelige huid.

Arganolie – deze olie wordt koud geperst uit de pitten van *Argania spinosa*, de Marokkaanse arganboom. Arganolie is rijk maar licht en wordt meestal voor haar- en huidverzorging gebruikt.

Avocado-olie – deze olie wordt gewonnen uit het vruchtvlees van de avocado en is rijk, dik, hydraterend en vol vitamine A en E. Koop het liefst koudgeperste avocado-olie die niet overmatig is bewerkt.

Druivenpitolie – deze lichte, voedende olie wordt gewonnen uit druivenpitten. Druivenpitolie hydrateert de huid zonder deze vettig te maken. Koop het liefst onbewerkte, koudgeperste olie.

Jojoba-olie – deze olie wordt gewonnen uit het zaad van *Simmondsia chinensis* en is dik en wasachtig. De olie lijkt meer op onze natuurlijke talg dan welke andere basisolie dan ook en is daarom zeer geschikt voor huidverzorging.

Kokosolie – een geweldige ‘vocht-inbrenger’. De olie stolt weliswaar bij kamertemperatuur, maar smelt ook weer snel – al bij aanraking. Als je een

vette of acnehuid hebt, is deze olie misschien te zwaar voor je en kun je beter een andere olie als basis kiezen. Kokosolie heeft een lichte kokosgeur.

Olijfolie – deze ‘bak- en braadolie’ kan ook als basisolie worden gebruikt. Olijfolie kan wel een vettig ‘laagje’ achterlaten op de huid en heeft soms een wat overheersende geur. Koop het liefst onbewerkte, koudgeperste olijfolie.

Rozenbottelolie – deze zachte, hydraterende olie wordt koud geperst uit de zaden van rozenbottels. De olie is niet vet en wordt dan ook vaak voor huidverzorging gebruikt. Het is een uitstekend antirimpel-product. Bewaar in de koelkast.

Zoete-amandelolie – deze olie wordt gewonnen uit de persing van dezelfde amandelen die we zo graag als tussendoortje eten. De lichte, subtiele olie bevat veel vetzuren en is rijk aan vitamine E – een geweldige huidolie dus. Koop het liefst goede, biologische zoete-amandelolie.


Zonnebloemolie – een zeer veelzijdige olie én een van de meest betaalbare basisoliën. Deze olie is licht, goed opneembaar en zeer voedend voor de huid dankzij de vetzuren en vitamine A, D en E.



BLAUWE KAMILLE

Matricaria recutita

 **WERKING** – verzacht jeuk en irritatie, verlicht ontstekingen, helpt te ontspannen, ondersteunt de slaap en voedt de huid.


 **MENGEN MET** – lavendel en pepermint voor het verlichten van insectenbeten; cipres voor een ontstekingsremmende werking; eucalyptus voor een verdieping van de rustgevende eigenschappen; ylang-ylang bij huidproblemen.

OVER DE OLIE Blauwe-kamille-olie wordt gewonnen door stoomdestillatie van de kleine, margrietachtige bloemen van *Matricaria recutita*. Deze olie, die qua samenstelling vergelijkbaar is met roomse-kamille-


olie, is blauw van kleur en heeft een zoete, aardachtige geur; deze olie wordt veel gebruikt om zijn kalmerende eigenschappen die zowel lichaam als geest ten goede komen.

LET OP Blauwe kamille kan slaperigheid veroorzaken en de gevoelige huid irriteren. Probeer de olie dan ook eerst uit op een klein stukje huid (bijvoorbeeld de pols).

TOEPASSING

 **BAD** Voor een huid-verzachtend en ontspannend bad los je 4 druppels blauwe kamille en 2 druppels ylang-ylang op in 1 eetlepel basisolie. Voeg dit mengsel toe aan het warme badwater.

 **INDIRECTE INHALATIE** Schep de voorwaarden voor een goede nachtrust en breng voordat je naar bed gaat een paar druppels blauwe kamille op je kussen aan.

 **DIRECT OP DE HUID** Om de jeuk en zwelling als gevolg van insectenbeten of -steken te verminderen, meng je 1 druppel blauwe kamille en 1 druppel lavendel met 1 druppel basisolie. Breng het mengsel direct aan op de aangetaste plek.



CITRONELLA

Cymbopogon nardus

👉 **WERKING** – verzacht gewrichtspijn, verfrist de lucht, vermindert voetgeur en bestrijdt vermoeidheid.

👉 **MENGEN MET** – zoete sinaasappel voor een verkwikkend effect; de bloemige geur van lavendel en het citrus-kruidige aroma van bergamot als aanvulling op citronella's luchtverfrissende eigenschappen.

OVER DE OLIE *Cymbopogon nardus*, een hoog struikgewas afkomstig uit de tropische regio's van Azië, wordt met stoom gedestilleerd tot een etherische olie. Deze aardse citrusolie heeft zowel ontstekingsremmende als antibacteriële eigenschappen. Hoewel citronella vooral bekendstaat als insectenwerend middel, kent het ook vele andere toepassingen.

LET OP Citronella kan de gevoelige huid irriteren; probeer de olie dan ook eerst uit op een klein stukje huid (bijvoorbeeld de pols). Gebruik de olie niet als je zwanger bent of borstvoeding geeft.

TOEPASSING

👉 **DIFFUSIE** Verspreid de geur van citronella in huis, vooral in de buurt van raam- en deuropeningen, om insecten te weren.


🏠 **HUIS** Doe voor een luchtverfrisser in de badkamer 5 druppels citronella, 5 druppels lavendel, 2 druppels bergamot en 50 ml water in een sprayflesje. Schud even goed en gebruik naar behoefte.


👉 **MASSAGE** Voor het verlichten van stijve spieren en ontstoken gewrichten los je 10 druppels citronella op in 30 ml basisolie. Breng de olie op de huid aan en masseer de pijnlijke plek(ken).



CITROENGRAS

Cymbopogon flexuosus


 **WERKING** – bestrijdt infecties en puistjes, weert insecten, ondersteunt de ontgiftung, stimuleert een gezonde huid en geeft de geest energie.


 **MENGEN MET** – geranium voor een gezonde huid; tea tree voor een antibacteriële werking; citronella en pepermunt voor het weren van insecten; patchoeli voor een versterking van het ‘mindfulness-effect’.


OVER DE OLIE De olie wordt gewonnen door stoomdestillatie van de lange dunne bladeren van *Cymbopogon flexuosus*, een grasoort uit Azië. Citroengras heeft een frisse citrusgeur met een vleugje aarde. De olie biedt een breed scala aan voordelen, van antibacteriële tot pijnstillende eigenschappen.

LET OP Citroengras kan de gevoelige huid irriteren; probeer de olie dan ook eerst uit op een klein stukje huid (bijvoorbeeld de pols). Gebruik de olie niet als je zwanger bent of borstvoeding geeft.

TOEPASSING

 **BAD** Voor een bad dat ontgift en je geest verheldert los je 5-8 druppels citroengras op in 1 eetlepel basisolie. Voeg toe aan het warme badwater.

 **DIRECTE INHALATIE** Om dufheid of ‘mentale mist’ te doorbreken breng je 1 druppel citroengras op je hand aan. Wrijf je handpalmen even stevig tegen elkaar en leg beide handen over je neus; adem diep in en uit.

 **HUIDVERZORGING** Voor een gezichtsreiniger tegen puistjes meng je 120 ml niet-geparfumeerde castillezeep met 2 eetlepels jojoba-olie en 10 druppels citroengras. Schud even voor gebruik.



Dankwoord

Mijn eerste dank gaat uit naar een van mijn eerste yogadocenten – ik herinner me haar naam niet meer, maar ik zal nooit vergeten dat ze aan het einde van elke les een druppel zoete-sinaasappelolie op onze handpalmen aanbracht, waardoor mijn interesse voor de kracht van etherische oliën werd aangewakkerd. Dank ook aan Catie Ziller voor het stimuleren van mijn liefde voor oliën, aan Kathy Steer voor het ‘gestoei’ met mijn woorden en aan Michelle Tilly voor haar prachtige ontwerp. Dank ook aan het dreamteam Julia Stotz, wier oog voor schoonheid ongeëvenaard is, en ‘oliefluisteraar’ Sam Margherita. Ik had geen woord kunnen opschrijven zonder het geschenk van ‘baby-vrijetijd’ van mijn ouders en schoonouders. En ik waardeer het opgerekte reukvermogen en de morele steun van mijn partner tijdens het proces. Extra speciale dank aan de planten, voor de schoonheid, wijsheid en genezing die ze bieden.

Noot van de uitgever

Het gebruik van etherische oliën is volledig op eigen risico. Neem in geval van twijfel contact op met een gekwalificeerde aromatherapeut. De uitgever en andere betrokkenen aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor fouten of tekortkomingen, of voor eventuele gevolgen van het gebruikmaken van de informatie uit dit boek. De informatie in dit boek is niet bedoeld als vervanging voor medisch advies, diagnose of behandeling. De gehele inhoud is alleen informatief. Raadpleeg bij medische klachten altijd een arts.

Altamira 2019

Voor het Nederlandse taalgebied:

© 2019 Uitgeverij J.H. Gottmer/H.J.W. Becht BV,

Postbus 317, 2000 AH Haarlem

(e-mail: info@gottmer.nl)

Uitgeverij J.H. Gottmer/H.J.W. Becht BV is onderdeel van de Gottmer Uitgeversgroep BV

© 2018 Marabout

Oorspronkelijke titel: *A Beginner's Guide to Essential Oils*

Oorspronkelijke uitgever: Marabout, Parijs

Vertaling: Linda Beukers

Tekstredactie: TekstWerk, Marjolein Brokkelkamp

Opmaak: Studio Nico Swanink, Haarlem

ISBN 978 94 013 0440 5

NUR 861

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit Deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.altamira.nl