

Toepassing Boswandeling



Ceder hout



Litsea



Sandelhout



Grove Den

Ceder: cedrus atlantica/cedrus deodora



Gebruikte delen:

Houtsnippers

Te gebruiken door middel van:

Als sauna opgiemiddel

Massage

Verstuiven of verdampen

Beschrijving:

De Ceder is een altijd groene machtige boom met piramidevormige kroon die behoort tot de familie der naaldbomen, Pinaceae. Ceders kunnen tot 40 mtr. hoog en zeer oud worden. Van de beroemde uit de Bijbel bekende Libanon Ceder, Cedrus libani, staan in het Libanongebirge nog maar ± 400 stuks waarvan enige ruim 2500 jaar oud zijn. Gebergten in de Oriënt waren duizenden jaren geleden begroeid met reusachtige Ceder wouden. De naam Ceder is afgeleid van het Arabische kedron of kedra wat macht betekent.

In het oude testament werd de Ceder als symbool voor schoonheid, jeugd en macht beschreven, hij gold als een Koninklijke boom.

Cederolie en Cederhars waren vele duizenden jaren begeerde en kostbare heel- en conserveringsmiddelen.

De Egyptenaren importeerden Cederhout en andere Cederproducten waarschijnlijk uit Libanon. Het harde en welriekende hout werd door de pharao's gebruikt voor de bouw van hun schepen, graven, paleizen en tempeldaken. Cederolie en Cederhars vonden o.a. toepassingen bij het balsemen van de doden en als geneesmiddelen. Bovendien werd uit het hout een teer gewonnen wat ter afdichting diende.

Cederolie was ook een ingrediënt van mithridat een tegengif wat eeuwenlang werd gebruikt.

De Ceder wordt nooit aangevreten door insecten, daarom is de uit houtsnippers gedestilleerde etherische olie dan ook een goede insectenverdrijver.

De olie wordt gewonnen uit de Atlas Ceder, Cedrus atlantica, die in het Atlasgebirge in Marokko groeit en de Himalaya Ceder, Cedrus deodora, welke in het berggebied van Noord-India voorkomt. Het is een olie met een houtige, zoetige geur die ook gunstig werkt bij aandoeningen van de luchtwegen, angst en depressies.

Niet iedere Cederolie is olie van de Atlas- of Himalaya Ceder. Vaak worden etherische oliën afkomstig van Juniperus soorten ook Cederolie genoemd, de werking is echter niet vergelijkbaar omdat ze een geheel andere biochemische samenstelling hebben.

Beide echte Cederoliën hebben een hoog gehalte aan

Sesquiterpene en zijn daarom huidvriendelijker.

Toepassingen:

Atlas- en Himalaya Ceder essentiële oliën worden in de aromatherapie o.a. gebruikt bij; acne, hoesten, bronchitis, slijmvliesontsteking, congestie, blaasontsteking, witte vloed, jeuk, verkoudheid, vette huid, eczeem, schimmelinfecties, hoofdroos, dof haar, haaruitval, angst, depressies, artritis, reuma, zweren, hooikoorts, striae of zwangerschapsstriemen, uitputting, spanning, stress, uitslag, nervositeit, huidaandoeningen, vermoeidheid, slapeloosheid, vermoeide huid en afbrekende nagels.

Zeer goede resultaten bij de behandeling van cellulitis in combinatie met andere oliën. Heel fijn in de sauna, eventueel in combinatie met andere oliën..

Als sauna opgiemiddel schep de pollepel vol met water, doe hier naar behoefte enkele druppels olie en giet het langzaam over de saunastenen

Mengen met: Ceder kan goed gecombineerd worden met Citroen, Sinaasappel, Eucalyptus, Geranium en Verveine.

Ceder samen met Sinaasappel in bad- of massage olie werkt vitaliserend op het hele lichaam. Meng 5 druppels Ceder en 5 druppels Sinaasappel met 50 ml. basis olie en masseer hiermee naar behoefte..

Verdampen : om vliegen te verdrijven; 10-20 druppels Ceder verdampen op plaatsen waar veel vliegen zijn.

huidaandoeningen, huiduitslag; 3-5 druppels Ceder oplossen in een glas gekookt water en hiermee de huid licht deppen.

eczeem; 8 druppels Ceder mengen met 20 ml. Tarwekiem olie, met dit mengsel 3-4 maal per dag de aangetaste plekken insmeren.

vet haar en roos; voeg 10 druppels Ceder (eventueel 5 druppels Ceder en 5 druppels Jeneverbes) toe aan een neutrale shampoo en was hiermee het haar minimaal 1 keer per week

Verdampen: 6 druppels Ceder, 2 druppels Geranium en 2 druppels Citroen in de aromalamp brengen je terug bij jezelf als emoties wat teveel worden.

Contra-indicatie:

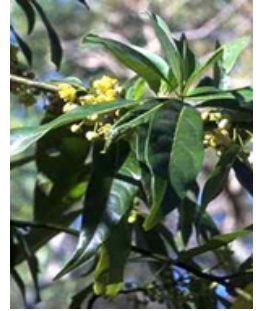
niet puur op de huid gebruiken, kan bij gevoelige personen irritaties veroorzaken

mogelijk irriterend bij hoge concentratie

mogelijk sensibiliserend (overgevoelighedsreactie)

vermijden bij allergische huidaandoeningen

Litsea: Litsea cubeba (Litsea citrata)



Gebruikte delen:

Door stoomdestillatie van de vruchten

Te gebruiken door middel van:

Als sauna opgiemiddel

Massage

Verstuiven of verdampen

Beschrijving:

Litsea cubeba of Litsea citrata is een kleine tropische boom met naar Citroen geurende bladeren en bloemen en wordt ook wel "May Chang" of tropische Verbena genoemd. De boom komt oorspronkelijk uit China en wordt nu ook gecultiveerd in Taiwan en Japan.

De kleine vruchten hebben de vorm van pepers, vandaar de naam `cubeba`. Litsea behoort net als Laurier, Rozenhout en Kaneel tot de familie Lauraceae (Laurierachtigen).

De etherische olie van Litsea is een dunne lichtgele olie met een intense citroenachtige, frisse, fruitige geur. De geur is subtieler dan die van Lemongrass en gaat veel meer in de richting van Verbena. De essentiële olie wordt verkregen door stoomdestillatie van de vruchten. China is de grootste producent van deze olie, waarvan het merendeel door de Chinezen zelf gebruikt wordt. Traditioneel worden in het oorsprongsgebied de wortel en twijgen gebruikt voor de behandeling van dysmenorroe, indigestie, hoofdpijn, spierpijnen en reisziekte. De etherische olie dient wereldwijd als bron voor de productie van natuurlijk "citral" wat op grote schaal gebruikt wordt als geurcomponent in luchtverfrissers, zepen, deodorants en als smaakstof in fruitproducten.

Toepassingen:

Litsea essentiële olie heeft een zeer ontspannende werking op de geest en geeft weer levenslust als men in de put zit. Rustgevend bij angst en depressies, modern onderzoek heeft aangetoond dat Litsea waardevol kan zijn bij de behandeling van hartritme stoornissen. De olie wordt in de aromatherapie o.a. gebruikt bij; angst, depressies, dysmenorroe, indigestie, spierpijn, koude rillingen, hoofdpijn, reisziekte, acne, dermatitis, vette huid, overmatige transpiratie, aritmie, hoge bloeddruk, nerveuze spanningen, stress. Algemeen stimulerend, verhoogt zogvorming. Litsea is ook een goede insectenverdrijver.

Heel fijn in de sauna, eventueel in combinatie met andere oliën..

Als sauna opgiemiddel schep de pollepel vol met water, doe hier naar behoefte enkele druppels olie en giet het langzaam over de saunastenen

spierpijn, pijn in de onderrug; voeg 5-10 druppels toe aan een eetlepel Zonnebloemolie en masseer de pijnlijke plekken meermaals per dag.

menstruatiepijnen; voeg 10-15 druppels toe aan een eetlepel Amandelolie en masseer hiermee de onderbuik. Frequentie naar behoefte.

hoofdpijn; voeg 10 druppels toe aan 250 ml. lauwwarm water (goed roeren!). Doop hierin een washandje o.i.d., knijp dit licht uit en leg het 10-15 minuten op het voorhoofd. Naar behoefte herhalen

Mengen met:

Litsea kan goed gecombineerd worden met Basilicum, Bergamot, Geranium, Gember, Jasmijn, Lavendel, Lemongrass, Neroli, Sinaasappel, Petitgrain, Roos, Rozemarijn, Rozenhout en Ylang Ylang.

verdampen: 6-8 druppels Litsea verdampen in de aromalamp nemen angst en negatieve gevoelens weg.

Contra-indicatie:

niet puur op de huid gebruiken, kan bij gevoelige personen irritaties veroorzaken
mogelijk irriterend bij hoge concentratie
mogelijk sensibiliserend (overgevoeligheidsreactie)
vermijden bij allergische huidaandoeningen

Sandelhout: Santalum album

Gebruikte delen:

wortels en het kernhout

Te gebruiken door middel van:

Als sauna opgietsmiddel

Massage

Verstuiven of verdampen



Beschrijving:

De Sandelhoutboom, *Santalum album*, is een rijzige, langzaam groeiende boom met een bruingrijze stam en licht paarse bloemen. Hij kan tot 12 meter hoog worden en groeit in tropisch Azië, India, Indonesië en Sri Lanka. Sandelhout is vooral bekend als wierook en wordt ook gebruikt in de parfumindustrie en in schoonheidsmiddelen. Het is in Azië een geliefde houtsoort voor het bouwen van vooral tempels. Ook wordt het hout gebruikt om meubels van te maken, dit omdat het zo stevig is en bestand tegen insecten.

Door de Hindoes wordt het in poedervorm veel gebruikt bij godsdienstige en begrafenis rituelen. De boom moet minstens 30 jaar oud zijn voordat er een etherische olie uit kan worden gewonnen. De olie, 'oleum santali', wordt uit houtsnippers gedestilleerd, het is een dikke donkergele olie met een subtiele troostende geur.

De beste essentiële olie, Santali aetheroleum, komt uit het Mysore gebied in India en wordt gewonnen uit de wortels en het kernhout. Het is een zoete rijke warme olie met een harmoniserende werking, een heerlijke olie in parfums en huidverzorgingsproducten. Omdat Sandelhout door te jong kappen schaars aan het worden is wordt naarstig gezocht naar vervangers. Een van deze vervangers de *Amyris*, *Amyris balsamifera*, ook wel Sandelhout West genoemd, behoort tot de Ruitachtigen. Het is ook een houtolie maar wijkt toch sterk af van het echte Sandelhout. De geur is niet zo rijk en warm en is sneller verdwenen. Ook de *Santalum spicata*, een boom die in Australië groeit, levert een vergelijkbare olie echter met een bittere toon.

Toepassingen:

Sandelhout is een zachte **essentiële olie** met toch een sterk antiseptisch effect op de urinewegen in de aromatherapie wordt de olie o.a. gebruikt bij: blaasontsteking, abscessen, zweren, diarree, misselijkheid, verstopte neus, acne, baardschurft, droge huid, kloven, kappersuitslag, slijmvliesontsteking, laryngitis, bronchitis, keelpijn, droge hoest, verkoudheid, slapeloosheid, verminderde geslachtsdrift, eczeem, psoriasis, huiduitslag, infecties, zweertjes, maagpijn, depressiviteit, problemen aan urinewegen en luchtwegen.

psychisch: Sandelhoutessence is zeer geschikt bij meditatie. Deze olie geeft inzicht en verlichting aan hen die eerlijk op zoek zijn naar zichzelf. Bij meditatie maakt Sandelhout rustig en open. Het helpt een mens over zijn teleurstellingen heen kijken en weer contact op te nemen met de mensen en de wereld om hem heen. Verdamp deze essence in de ziekenkamer, Sandelhout geeft weerstand en de wil om te genezen.

menstruatie pijnen, verharde spieren, spit; voeg 10 druppels Sandelhout toe aan 2 liter heet water, doop hierin een klein handdoekje, wring het licht uit en leg het zo heet mogelijk op de pijnlijke plek. De warmtewerking kan versterkt worden door een warmwaterzak op het kompres te leggen.

eczeem, psoriasis, onzuivere huid, puistjes, pukkeltjes, zweertjes; voeg 6-12 druppels Sandelhout toe aan een glas gekookt, afgekoeld water. Hiermee 1 à 2x per dag de aangetaste plekken deppen OF maak een kompres en leg deze 10-20 minuten op de aangetaste plekken.

gespleten haarpunten; voeg 10 druppels Sandelhout en 10 druppels Cananga of Ylang Ylang toe aan 30 ml. Kokosolie. Dit mengsel dagelijks spaarzaam in het haar wrijven.

in bad: 3 druppels Sandelhout, 4 druppels Eucalyptus en 5 druppels Lemongrass mengen in een beetje melk of honing. Dit mengsel toevoegen aan een warm bad en 15-20 min. baden. Geeft verlichting bij ademhalingsproblemen.

Mengen met:

Sandelhoutolie kan uitstekend gecombineerd worden met Benzoë, Cipres, Jeneverbes, Kamille, Roos, Kruidnagel, Rozenhout, Wierook, Ylang Ylang, Lavendel, Jasmijn, Mirre, Patchouli, Vetiver, Geranium en Bergamot.

Verdampen:

3 druppels Sandelhout, 3 druppels Lavendel, 3 druppels Ceder, 3 druppels Pompelmoes en 1 druppel Ylang Ylang in de aromalamp zorgen voor `vrede` bij een gespannen atmosfeer.

Contra-indicatie:

Bij overmatig gebruik kunnen huidklachten en nierbeschadigingen ontstaan. Nooit inwendig gebruiken zonder deskundig advies

mogelijk irriterend bij hoge concentratie

mogelijk sensibiliserend (overgevoeligheidsreactie)

vermijden bij allergische huidaandoeningen

Grove Den - Pinus Sylvestris

Gebruikt delen: Takken, naalden en hars (voor Terpentijn)

Te gebruiken door middel van:

Als sauna opgietsmiddel

Massage

Inname

Verstuiven of verdampen



Beschrijving:

Een kleurloze of lichtgele, dunne vloeistof met een sterke, droge, balsemachtige, terpentijnachtige geur. Mengt goed met ceder, rozemarijn, thea-tree, salie, lavendel, jeneverbes, citroen, niaouli, eucalyptus en marjolein.

De Grove Den of Pijnboom komt in veel variëteiten over de hele wereld voor. Het is een tot 40 mtr. hoge, groenblijvende boom, met rood-bruine schors, lange donkergroene naalden en puntige kegels. De Indianen gebruikten Dennetakken om hun `matrassen` mee te vullen om zo insecten en ander ongedierte te weren. Pinus sylvestris groeit voornamelijk in Europa en de voormalige Sovjet landen. De belangrijkste distillatiecentra zijn Oostenrijk en het tegenwoordige GOS. De etherische olie wordt gewonnen door droge distillatie van de takken met naalden. Het is een kleurloze olie met een sterke geur die aan een balsem doet denken. De olie is sterk antiseptisch en verhindert de verspreiding van besmettelijke ziekten. Helpt goed bij aandoeningen van urine- en luchtwegen. Het is een mild diureticum en daarom uitstekend te gebruiken bij lymfedrainage. Stimuleert de bijnierschors en geslachtsklieren, verzacht bij verkoudheden en geeft bij verdampen een aangename geur in de kamer. Wordt gebruikt als geurstof in cosmetica, speciaal badproducten, wasmiddelen en parfums. Uit de natuurlijke harsafscheiding van de stam wordt Terpentijn etherische olie gewonnen.

Toepassingen:

Grove Den essentiële olie wordt in de aromatherapie o.a. gebruikt bij; scabiës, open zweren, verkoudheid, griep, sinusitis, catarre, hoesten, bronchitis, astma, artritis, jicht, reumatische klachten, zenuwpijn, zweetvoeten, overmatige transpiratie, aandoeningen aan de lucht- en urinewegen, blaasontsteking, neuralgie, stress. Den is antiviraal, bacteriedodend en wormdrijvend.

Als sauna opgietsmiddel schep de pollepel vol met water, doe hier naar behoefte enkele druppels olie en giet het langzaam over de saunastenen. Bij verstopte neus en verkoudheid; 5 tot 12 druppels Den mengen in een schaalje heet water en 2 tot 3 keer per dag dampen. Bij bronchitis, astma; 5 druppels Bergden of 5 druppels Pijnboom oplossen in een schaalje heet water en 2 keer per dag dampen. Bij hoest bij kinderen; verdamp 3 druppels en 1 druppel Tijm in de kinderkamer. Verdampen: 6 druppels Den in de aromalamp zorgen voor een frisse, gezonde atmosfeer en werken verlichtend bij griep, verkoudheid, bronchitis en astma. Verdrijft bovendien nare luchtjes. Den in de aromalamp zet positieve ionen om in negatieve ionen, zodat hoofdpijn en een gevoel van onbehagen. Goed bij depressies.

Contra-indicatie:

mogelijk irriterend bij hoge concentratie
mogelijk sensibiliserend (overgevoeligheidsreactie)
vermijden bij allergische huidaandoeningen