

# ETHERISCHE OLIËN “Ladrôme”

## BASILICUM – CT LINALOL (*Ocimum Basilicum*) Biologisch

### Beschrijving

Basilicum is een eenjarige plant met ovale groene blaadjes en een vierkante steel. De plant verspreidt een sterke geur die typerend is voor de mediterrane keuken. Na de oogst wordt er direct gedistilleerd. De etherische olie is geel van kleur en heeft een karakteristiek fris en kruidig aroma.

### Eigenschappen

Antiseptische werking op het darmstelsel. Geeft verlichting bij maag- en darmkrampen en bevordert de spijsvertering. Verbetert de bloedcirculatie en heeft een kalmerende werking op het zenuwstelsel.

### Voorzorgsmaatregelen

**Niet gebruiken tijdens de zwangerschap. Niet te verwarren met de etherische olie van Exotische Basilicum – Chemotype Methyl Chavicol.**

## BERGAMOT (*Citrus Aurantium ssp Bergamia*) Biologisch

### Beschrijving

De Bergamot is een boom van 4 à 5m hoog met vruchten die lijken op kleine sinaasappels. Het was Columbus die de boom op de Canarische eilanden ontdekte en introduceerde in Italië, dit land is op het moment de grootste producent. De etherische olie heeft een licht tot donker geelgroene kleur en een fris en typisch fruitig aroma. Vanwege het lage rendement is de etherische olie vrij duur. Bergamot wordt veel gebruikt in de parfumerie en voor Earl Grey-thee.

### Eigenschappen

Kalmerend en rustgevend. Desinfecterend, reinigend. Bevordert het genezen bij huidproblemen.

### Voorzorgsmaatregelen

**Bergamot is fotosensibiliserend, dus niet in de zon gaan na gebruik. De etherische olie koel en donker bewaren om oxidatie te voorkomen.**

## ATLASCEDER (*Cedrus Atlantica*) Biologisch

### Beschrijving

De Atlasceder, inheems in het Atlasgebergte in Algerije en Marokko, is vermoedelijk een ondersoort van de in de bijbel vernoemde Libanon Ceder. Deze majestueuze, piramidevormige en groenblijvende boom, wordt tot 40m hoog en draagt grijsgroene tot blauwgroene naaldevormige bladeren. Extracten werden al door de Egyptenaren gebruikt bij het balsemen en in de cosmetica. Het geurige, duurzame hout wordt zeer gewaardeerd voor meubels. Cederolie is geeloranje tot goudbruin met een houtige, warme en kamferachtige geur.

### Eigenschappen

Samentrekkend op de huid, wondhelend. Tonicum voor de lymfewegen. Vetsplitsend, vermindert talgafscheiding. Regeneert vaatwand bij arteriosclerose.

### Voorzorgsmaatregelen

**Inname is niet geschikt voor zuigelingen, zwangere en zogende vrouwen. Bij zwangerschap uitwendig niet meer dan aan 2% te gebruiken.**

## CIPRES (*Cupressus Sempervirens*) Biologisch

### Beschrijving

De Cipres, afkomstig uit Klein-Azië en nu verspreid over het Middellandse Zeegebied, is een tot 30m hoge, smalle, groenblijvende boom met een gracieuze, slanke kegelvorm. Hij draagt kleine bloempjes en ronde grijsbruine kegels of noten. In de Oudheid sterk gewaardeerd om zijn positieve eigenschappen op de circulatie en zijn nut bij overmatig verlies van vloeistoffen (hevige transpiratie, bloedverlies, diarree...). Het hout was erg gewild voor het vervaardigen van kunstvoorwerpen en bij de Egyptenaren voor het maken van doodskisten. De olie is lichtgeel tot licht olijkleurig met een rijke, houtachtige, rokerige, zoete geur. Naast farmaceutische toepassingen, ook gebruikt als geurcomponent in eau de cologne, parfums en aftershave's.

### Eigenschappen

Tonicum voor de adellijke bloedsomloop, aderversterkend: spataderen, inwendige en uitwendige aambeien, zware benen. Krampstillend en hoestdempend op de luchtwegen. Herstelt geestelijk evenwicht bij met stress gerelateerde aandoeningen. Antiseptisch, verzachtend en samentrekkend op de huid (Goed verdragen)

### Voorzorgsmaatregelen

**Vermijd het gebruik van Cipres bij hoge bloeddruk. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap.**

## CITROEN (*Citrus Limon*) Biologisch

### Beschrijving

Citroenen groeien aan een groenblijvende boom van ongeveer 2 à 4m hoog die vooral in het Middellandse Zeegebied verbouwd wordt. De boom heeft witte bloemen, met roodroze kleurenaccenten, die het hele jaar door bloeien. Van de schil van rijpe vruchten wordt een etherische olie gemaakt die eerst heldergeel is en na verloop van tijd steeds donkerder wordt. De geur is karakteristiek voor citrusvruchten, namelijk friszuur en fruitig. De etherische olie wordt veel gebruikt in de suiker- en banketbakkerij en de cosmetische- en parfumindustrie. Verder is citroen één van de meest gebruikte oliën voor aromatherapie.

### Eigenschappen

Ontsmettende werking op de omgevingslucht en op de huid. Reinigend en blekend. Gunstige werking op de bloedcirculatie en op de hoofdhuid. Stimuleert de spijsvertering, de lever en de pancreas.

### Voorzorgsmaatregelen

**Deze etherische olie is fotosensibiliserend, daarom niet in de zon gaan na gebruik. Enkel verdund op de huid gebruiken.**

## CITRONELLA type CEYLON (*Cymbopogon Nardus*) Biologisch

### Beschrijving

Citronella is een uit Azië afkomstige grasachtige plant met een sterke citroengeur. Het kruid wordt veel gebruikt om oosterse gerechten te parfumeren. De etherische olie is lichtgeel, heeft een friskgroene geur en is een belangrijke geurstof in de zeepindustrie. Verder is Citronella bekend als een efficiënt insectenwerend middel.

### Eigenschappen

(Lucht)zuiverend. Insectenwerend. Desinfecterend. Kalmeert bij ontstekingen. Stimuleert de spijsvertering, tonicum.

## GROVE DEN (*Pinus Sylvestris*) Biologisch

### Beschrijving

De Den is een hoge naaldboom met puntige bladnaalden en een bruinrode, schubachtige, gebarsten schors. Dennen groeien in het wild in de Auvergne maar worden ook speciaal gekweekt. De Den onderscheidt zich van de spar door de naalden die per 2 groeien. De Indianen gebruikten Dennentakken om hun 'matrassen' mee op te vullen en zo insecten te weren. De etherische olie is kleurloos en heeft een sterk aromatische geur.

### Eigenschappen

Opwekkend en stimulerend. Heeft een antiseptische werking op de luchtwegen.

## CITROENEUCALYPTUS (*Eucalyptus Citriodora*) Biologisch

### Beschrijving

De Citroeneucalyptus is een slanke boom met wit gespikkelde bast, waarvan de jonge blaadjes afgerond en de volwassen blaadjes lang en smal zijn. Deze boom kan tot 50m hoog worden en groeit vooral in bossen of op heuvelflanken. Hij is inheems in droge gebieden van Queensland, Australië, maar wordt ook gekweekt in Zuid- en Oost-Afrika, India, Vietnam en Brazilië. Alle delen van de boom geuren naar citroen. De olie ervan is kleurloos tot lichtgeel; de geur lijkt sterk op die van citronella met een grasachtige en naar rozen geurende component. Deze sterk ontstekingsremmende olie hoort thuis in elke huisapotheek.

### Eigenschappen

Ontstekingsremmend, antireumatisch en pijnstillend. Insectenwerend, verzorgt insectensteken. Antiviraal en schimmelwerend op de huid. Kalmerend, ontspannend, bloeddrukverlagend.

### Voorzorgsmaatregelen

**Af te raden gedurende de 1<sup>ste</sup> 3 maand van de zwangerschap. Verder een zeer veilige olie.**

## EUCALYPTUS GLOBULUS (*Eucalyptus Globulus*) Biologisch

### Beschrijving

Er bestaan meer dan 600 verschillende soorten Eucalyptusbomen. Eucalyptus Globulus en Eucalyptus Radiata worden speciaal voor hun etherische olie gekweekt. Het is belangrijk om voor elke toepassing de juist Eucalyptusolie te kiezen. De handel in Eucalyptusolie is zeer lucratief en veel producten en tussenhandelaren halen uit de olie alleen de Eucalyptol.

### Eigenschappen

Breedwerkend natuurlijk ontsmettingsmiddel. Verzacht de luchtwegen, helpt de slijmen oplossen. Algemeen opwekkend, herstellend en verfrissend. Sluit de huidweefsels en bevordert het genezen van de huid.

### Voorzorgsmaatregelen

**Niet geschikt voor jonge kinderen onder de 12 jaar. Afgeraden tijdens zwangerschap.**

## EUCALYPTUS RADIATA (*Eucalyptus Radiata var. Radiata*) Biologisch

### Beschrijving

De Eucalyptus is een inheemse boom van de kust van New South Wales in Australië. De bomen lijken daar omgeven door een blauwachtig waas, veroorzaakt door de verdamping van het vocht in de bladeren in de zomerhitte. Onze Australische plukkers

dragen zorg voor het ecosysteem in het bos door handmatige, selectieve oogst van de bladeren; na 6 maanden kan er alweer opnieuw geoogst worden. De etherische olie is kleurloos, met een frisse en licht muntachtige geur. Van de 5 chemotypes van Eucalyptus Radiata, is de Radiata-variëteit de meest gewilde voor de aromatherapie vanwege de subtiele geur, veroorzaakt door de uitgebalanceerde verhouding tussen citral, terpineol en esters.

### Eigenschappen

Breedwerkend, natuurlijk ontsmettingsmiddel. Verkwikkend en positiverend. Antiseptisch en drainerend. Verfrissend en reinigend voor de huid.

## **GEMBER (Zingiber Officinale) Biologisch**

### Beschrijving

Tot 1m hoog wordend vast kruid met een rietachtige stengel, smalle speervormige bladeren en witte tot gele bloemen. Bezit een dikke, buisvormige, knolvormig vertakte en scherpmakende wortelstok, waarvoor hij vooral gekweekt wordt. Afkomstig uit de tropische wouden van Zuid-Azië, nu in alle tropische streken op grote schaal verbouwd. Sinds duizenden jaren in het oosten gebruikt als scherpe, bijtende specerij. Tibettanen gebruikten Gember bij herstel na ziekte; in de ayurvedische geneeskunde gebruikt om gewrichtslast te verlichten. De olie is een lichtgele, amberkleurige tot groenige vloeistof, die niet zo bijtend is als de specerij. De geur is pittig, fris, houtingpikant en vurig. Men vindt ze terug in veel afrodisiërende oplossingen.

### Eigenschappen

Bevordert de geslachtsdrift (Afrodisiacum). Bevordert de spijsvertering; helpt bij misselijkheid en braken. Algemeen stimulant. Windverdrijvend. Ontsmettend.

### Voorzorgsmaatregelen

**Vermijd langdurig gebruik tijdens de zwangerschap. Kan in sterke concentratie de gevoelige huid irriteren. Licht fototoxisch (zonlicht vermijden).**

## **HYSSOP (Hyssopus Officinalis) Biologisch**

### Beschrijving

Hyssop is een aromatisch, halfwintergroen struikje dat ongeveer 60cm groot wordt en houdt van droge, rotsige grond en stenige plaatsen. Hyssop is afkomstig van het Oostelijk Middellandse Zeegebied en West-Azië. Typisch zijn de gaafrandige, lijnvormige blaadjes en de schijnaren van blauwviolet, tweelippige bloemen die naar de zonzijde gericht staan. De etherische olie is een kleurloze tot lichtgele olie met een zoete boventoon en een warmkruidige ondertoon.

### Eigenschappen

Slijmoplossend, slijmontzwellend, hoeststillend, anti-infectieus, antiallergisch, ontstekingswerend. Zweetdrijvend, verhoogt de bloeddruk. Helpt bloeditstoringen en blauwe plekken oplossen.

### Voorzorgsmaatregelen

**Niet geven aan zwangere vrouwen en kinderen. Inname slechts in lage dosis op voorschrift van bevoegde persoon.**

## **JENEVERBES (Juniperus Communis) Biologisch**

### Beschrijving

De Jeneverbes komt voor in het meest zuidelijke gedeelte van Frankrijk en de struik heeft dicht opeengedrongen takken met stekelige, smalle, naaldachtige blaadjes. De

ronde besachtige vruchten lijken op doperwtjes en verkleuren van groen tot zwartblauw. De besjes zijn pas rijp in de herfst van het 2<sup>de</sup> jaar. Ze worden vooral gedroogd gebruikt voor het bereiden van zuurkool. De etherische olie is lichtgeel en heeft een fruitige en terpeen geur. Het zijn vooral de besjes die de etherische olie zijn belangrijkste eigenschappen geven. Niet te verwarren met kade-olie, afkomstig van een andere Jeneverstruik met roodbruine bessen, en die voornamelijk gebruikt wordt in de tandheelkunde.

### Eigenschappen

Reinigend en zuiverend voor de urinewegen, de luchtwegen en de bloedsomloop. Stimuleert de spijsvertering. Ontsmettend.

### Voorzorgsmaatregelen

**Niet gebruiken tijdens de zwangerschap of bij nieraandoeningen. Niet langdurig gebruiken.**

## **ECHTE KAMILLE (*Matricaria Recutita*) Puur en natuurlijk**

### Beschrijving

Afkomstig uit Klein Azië en Zuid Europa, thans overal in Europa in het wild aangetroffen langs wegen, op braakliggend terrein en akkers. Tot 60cm hoog eenjarig kruid met gladde, rechte, zich vertakkende stengel. Draagt een veerachtig blad en madeliefachtige bloempjes met witte kroonblaadjes op de rand van een gele tot oranje kegel. Heeft een oude en brede medicinale traditie. De olie is een prachtige, diepblauwe kleverige vloeistof met een zoetige, warme, kruidige geur.

### Eigenschappen

Spijsverteringsbevorderend. Ontstekingswerend en verzachtend. Bevordert de wondheling. Verlicht menstruatiepijnen, bevordert de menstruatie.

## **ROOMSE KAMILLE (*Chamaemelum Nobile Syn. Anthemis Nobilis*) Biologisch**

### Beschrijving

Roomse Kamille is een meerjarige plant met groenwitte, dun vertakte, bladeren en sterk ruikende bloemen. De plant komt in het wild onder andere voor in het zuid oosten van Frankrijk, voornamelijk in zanderige weiden en rivierbeddingen. De sterk ruikende etherische olie is kleurloos met een lichtblauwe tint. Door de lage opbrengst is de olie vrij kostbaar. Roomse Kamille moet niet verward worden met andere Kamilles zoals Echte Kamille (*Matricaria Recutita*) die een diepblauwe kleur heeft door de aanwezigheid van chamazuleen, of met *Ormenis Mixta* variëteiten, die ook wel Wilde Kamilles uit Marokko genoemd worden.

### Eigenschappen

Kalmeert ontstekingen. Bestrijdt parasieten en ziektekiemen. Werkt kalmerend en ontspannend op het zenuwstelsel en bij krampen. Geschikt voor kinderen.

## **KANEEL type Ceylon, schors (*Cinnamomum Verum*) Biologisch**

### Beschrijving

De Kaneelboom van het Ceylontype wordt verbouwd op Madagaskar. Het is een groenblijvende boom van ongeveer 15m hoog met dikke bladeren en witte bloemen. De schors wordt elke 2 jaar geoogst en na het drogen verkocht als kaneelstokjes. De etherische olie heeft een warme, zoete, gekruide geur en is lichtgeel van kleur. Het blad van de Kaneelboom levert een etherische olie op die rijk is aan eugenol, dat een

sterke insectenwerende werking heeft. Chinese Kaneel, *Cinnamomum Aromaticum* is van beduidend minder kwaliteit.

### Eigenschappen

Stimulerend op het hele organisme. Bevordert de bloedcirculatie en spijsvertering. Bestrijdt parasieten. Heeft een algemene en sterke, ontsmettende werking.

### Voorzorgsmaatregelen

**Nooit puur op de huid aanbrengen en niet op grote oppervlakken! Niet gebruiken bij kinderen onder de 5 jaar.**

## **KRUIDNAGEL (*Eugenia Aromatica*) Biologisch**

### Beschrijving

De Kruidnagelboom is afkomstig van eilanden in de Indische oceaan. De boom kan tot een tiental meters hoog worden, heeft een geelbruine, gladde bast en een blad dat het hele jaar door groen blijft. Kruidnagelen worden veel gebruikt in de dropindustrie en vroeger vooral ook om vlees en vis te conserveren. Men beschouwde kruidnagel zelfs als een wondergeneesmiddel. De etherische olie heeft een sterke, kruidige geur en de kleur varieert van geel tot lichtbruin. In de tandheelkunde en parfumindustrie is kruidnagel een zeer gewilde grondstof.

### Eigenschappen

Algemene en sterk antibacteriële werking. Bestrijdt infecties. Vermindert de gevoeligheid voor pijn. Algeheel tonicum.

## **ECHTE LAVENDEL (*Lavandula Angustifolia Syn. L. Vera*) Biologisch**

### Beschrijving

Uit Frankrijk, en vooral uit de Provence, komt nog altijd de beste etherische olie van Lavendel. De productie is echter minder geworden sinds de introductie van hybride lavendelsoorten, de zgn. Lavandins (zie ook bij *Lavandula x Super*). Deze soort heeft een hoger rendement en een donkerder kleur die ideaal is voor droogboeketten en geurmengsels. De echte paarsblauwe Lavendel groeit in kleine verspreide pollen op 800 tot 1600m hoogte. De lichtgele etherische olie is, vanwege de groene, landelijke en aromatische geur, een zeer gewilde grondstof in de cosmetische- en parfumindustrie.

### Eigenschappen

Kalmerend, rustgevend en brengt evenwicht. Desinfecterend en drainerend. Kalmeert ontstekingen. Antiseptisch en reinigend voor de huid. Wordt zeer goed door de huid verdragen.

## **SPIJKLAVENDEL (*Lavandula Latifolia*) Biologisch**

### Beschrijving

Spijklavendel of breedbladige lavendel draagt grijsblauwe bloemen en wordt tot 1m hoog. Deze soort lavendel heeft een breder blad en behoeft meer warmte dan de Echte lavendel en groeit daarom lager dan 800m. Men vindt hem vooral in droge kustgebieden van Frankrijk, Spanje en Portugal. De olie ervan is kleurloos tot lichtgeel met een geur die men omschrijft als fris, kruidig en licht prikkelend met een ondertoon van kamfer en eucalyptus. Deze olie wordt veel gebruikt in zeep en schoonmaakmiddelen, en heeft van de lavendelsoorten de sterkste microbendodende werking.

### Eigenschappen

Antiseptisch, schimmel- en bacteriëndodend. Insectenwerend. Ontstekingswerend, pijnverdovend. Immuunstimulerend, slijmoplossend. Positieverend, tonicum.

### Voorzorgsmaatregelen

**Enkel verdampen tijdens de zwangerschap en bij epilepsie. Voorzichtig gebruiken bij baby's en kinderen. Bij lokaal gebruik niet hoger dan 8% doseren.**

## LAVANDIN X SUPER (Lavandula X Super) Biologisch

### Beschrijving

De hybride vorm van Lavendel is te herkennen aan de eenvormige, paarse en sterk ruikende bloeitoppen. Het is een kruising tussen Echte Lavendel en Aspic Lavendel. Het vermeerderen gebeurt door stekken. Lavandin is goedkoper dan Lavendel, heeft echter een minder uitgesproken geur maar toch vergelijkbare eigenschappen.

### Eigenschappen

Kalmerend en ontspannend voor de spieren. Vermindert ontstekingen en pijngevoeligheid. Desinfecterend.

## LEMONGRASS (Cymbopogon Citratus) Biologisch

### Beschrijving

Tot anderhalve meter hoog wordende, snelgroeïende vaste grassoort. Heeft een wortelstelsel dat de grond snel uitput. Groeit zowat overal in de tropen. Wordt al sinds de oudheid in India gebruikt bij infectieziekten (vooral cholera) en in de Antillen bij koorts. Ook "West Indisch Citroengras" genoemd. De etherische olie is een gele, amberkleurige tot roodbruine dunne vloeistof. Ze heeft een frisse, lichtkruidige citrusgeur met een aardachtige ondertoon.

### Eigenschappen

Ondersteunt de spijsvertering, kalmerend, ontgeurend, deodorants, stimuleert en verfrist.

### Voorzorgsmaatregelen

**Niet gebruiken tijdens de zwangerschap. Lemongrass in massageolie kan soms de huid irriteren, best niet in bad doen. Niet aanbrengen op beschadigde huid.**

## MANDARIJN (Citrus Reticulata) Biologisch

### Beschrijving

Deze kleine, 6 à 10m hoge groenblijvende boom groeide oorspronkelijk in China. Hij dankt zijn naam aan het feit dat de vrucht aan de daar heersende "Mandarijn" werden geschonken. Werd vanaf de 18<sup>de</sup> eeuw aangeplant in het Middellandse Zeegebied en wat later in de Verenigde Staten. Draagt een glanzend, ovaal blad, geurige bloemen en vlezige, lekkere vruchten, die op kleine, afgeplatte sinaasappels lijken. De etherische olie geeloranje van kleur en niet-viceus van consistentie. Ze is zoetig, fruitig, fris en zacht van geur en wordt erg gewaardeerd door kinderen.

### Eigenschappen

Kalmerend, krampwerend. Bevordert de spijsvertering. Herstelt het geestelijk evenwicht.

### Voorzorgsmaatregelen

**Na massage of toepassing op de huid, blootstelling aan de zon vermijden vanwege de kans op een allergische uitslag (fotosensibiliteit).**

## MARJOLEIN (*Origanum Majorana*) Biologisch

### Beschrijving

Marjolein wordt ongeveer 20 tot 60cm hoog, heeft ovale, donkergroene blaadjes en witgroene, dichtopeengepakte bloemetjes en groeit bij voorkeur in droge en dorre gebieden. Niet verwarren met Wilde Marjolein (*Origanum Vulgare*) of met Sylvester Marjolein (*Thymus Mastichina*)! Marjolein is uitermate geschikt voor kruiden van gegrilde gerechten, tomatensaus en mosselen in wijnsaus. De etherische olie is zachtgeel en heeft een hele lichte Kamfergeur.

### Eigenschappen

Werkt regulerend bij stress. Versterkend. Verlaagt de bloeddruk en verwijdt de bloedvaten. Kalmerend en ontspannend. Bevordert de spijsvertering. Werkt kalmerend bij krampen. Verzacht de huid en bevordert het genezen van wondjes.

## MIRT (*Myrtus Communis*) Biologisch

### Beschrijving

Mirt is een geurige, groenblijvende struik tot kleine boom met een bruinrode bast, die vooral voorkomt rond de Middellandse Zee en in het bijzonder op het Spaanse heuvellandschap. Ze draagt kleine, scherpgepunte bladeren en kleine, witte bloemen die later zwarte besjes opleveren. De etherische olie is een lichtgele tot oranje olie met een Kamferachtige, zoetgekruide geur.

### Eigenschappen

Slijmoplossend, desinfecterend. Eetlustopwekkend, spijsverteringsbevorderend. Slaapverwekkend. Conserverend op voedsel en drank.

### Voorzorgsmaatregelen

**Niet geven aan zwangere vrouwen..**

## NIAOULI (*Melaleuca Viridiflora*) Biologisch

### Beschrijving

De Niaouli is een veel voorkomende boom in Nieuw Caledonië en tegenwoordig ook op Madagaskar en in Australië. De Melaleucafamilie bestaat uit veel verschillende bomen waarvan de bekendste de theeboom of Tea Tree en de Cajeput zijn. Zij hebben allemaal sterk antiseptische eigenschappen.

### Eigenschappen

Algemeen breedwerkend antisepticum. Bevordert de bloedcirculatie en het genezen van de huid.

### Voorzorgsmaatregelen

**Afgeraden voor zwangere vrouwen en jonge kinderen.**

## PATCHOULI (*Pogostemon Cablin*) Biologisch

### Beschrijving

Onze etherische Patchouli-olie komt van Sumatra in Indonesië. Een biologisch landbouwproject werd daar opgestart in de strijd tegen de verwoestende bosbranden die de regio teisterden. In een oud blad zit geen etherische olie meer en deze worden dan ook systematisch verwijderd. Het jonge blad wordt voor het distilleren eerst gedroogd. Vroeger werd Patchouli gebruikt om linnengoed en kleding te parfumeren. Men kende de olie eveneens mystieke krachten toe. Tegenwoordig wordt de etherische olie gebruikt als fixeerstof in de parfumerie en als grondstof voor cosmetica.

## Eigenschappen

Stimulerend en opwekkend voor de spijsvertering. Tonicum voor de bloedsomloop. Herstellende werking op de huid.

## PEPERMUNT (*Mentha X Piperita*) Biologisch

### Beschrijving

Er bestaan wel 25 verschillende soorten munt. De meeste daarvan zijn sierplanten in de tuin en groeien bij voorkeur op koele, vochtige plaatsen. Munt wordt veel gebruikt als smaakmaker in dranken, als ingrediënt van nagerechten, in tandpasta's en parfums. Onze etherische Pepermuntolie is vrijwel kleurloos en heeft een sterke en doordringende geur, met een fris en gekruid karakter.

### Eigenschappen

Algemeen tonicum. Stimuleert zowel de geest als het lichaam. Bevordert de eetlust en de spijsvertering. Neemt het gevoel van pijn weg. Werkt gunstig op de bloedsomloop en geeft een aangenaam gevoel aan de benen.

### Voorzorgsmaatregelen

**Nooit onverdund op de huid aanbrengen; Pepermunt kan licht irriteren. - Nooit in bad gebruiken: kan een koudeshock veroorzaken. - Niet 's avonds voor het slapengaan gebruiken: verhindert het inslapen. - Voorzichtigheid is geboden voor het gebruik bij jonge kinderen. - Afgeraden voor zwangere vrouwen.**

## ZWARTE PEPER (*Piper Nigrum*) Biologisch

### Beschrijving

Een tot 5m hoge, houtige klimplant met hartvormige bladeren en kleine witte bloemen. De rode bessen die hieruit verschijnen, worden bij rijpheid zwart; de alom gekende peperbolletjes zijn de gedroogde, onvolgroeide vruchtjes. Afkomstig van Zuidwest India, maar nu in bijna alle tropische landen voorkomend. Sinds lang een waardevolle specerij, die zelfs als betaalmiddel werd gebruikt en ook talrijke medische toepassingen kende. De olie is waterig wit tot licht olijfkleurig. Ze heeft een frisse, droge, warme, mannelijke, sensuele, houtig pikante geur. Ze wordt veel gebruikt in bloedsomloop bevorderende, spierversorgende en verwarmende preparaten.

### Eigenschappen

Spijsverteringsbevorderd. Bevordert de lokale doorbloeding, verwarmend. Antiseptisch en infectiewerend. Bevordert de geslachtsdrift (Aphrodisiacum). Mentaal en lichamelijk stimulerend.

### Voorzorgsmaatregelen

**Mogelijke irritatie van de huid: verdund gebruik! Inwendige inname alleen onder toezicht van een therapeut.**

## POMPELMOES (*Citrus Paradisi*) Biologisch

### Beschrijving

De Pompelmoesboom is een tot 10m hoge, groenblijvende boom met glanzende bladeren en grote, gele vruchten. Afkomstig uit Azië, wordt hij nu vooral gecultiveerd in Israël, Californië, Florida en Brazilië. De vrucht, rijk aan vitamine C, wordt veel gebruikt in de keuken in fruitsalades, confituur... De olie is geel tot groenachtig, niet viceus, met een frisse, fruitige, bitterzoete, citroenachtige geur.

### Eigenschappen

Bevordert de spijsvertering. Stresswerend. Versterkt de huid en haren. Ontgiftend, zuiverend.

### Voorzorgsmaatregelen

**Na massage of lokale toepassing best niet blootstellen aan zon of zonnebank (licht fototoxisch). Best niet in bad: te vaak irriterend.**

## **RAVINTSARA (*Ravensara Aromatica*) Biologisch**

### Beschrijving

De Ravensaraboom behoort tot de laurierachtigen en heeft donkergroene bladeren. Op het eiland Madagaskar komt de boom in het wild voor. De etherische olie is kleurloos en heeft de karakteristieke geur van Eucalyptol. Ravensara wordt veel gebruikt in de aromatherapie; de olie is milder dan die van de Eucalyptus. De olie wordt zeer goed door de huid verdragen.

### Eigenschappen

Immuunstimulerend. Breedwerkend en sterk desinfecterend. Bevordert een rustgevende slaap. Positieverend. Helpt om virale infecties te bestrijden.

## **ROOSGERANIUM (*Pelargonium Roseum, P. X Asperum*) Biologisch**

### Beschrijving

De Roosgeranium is oorspronkelijk afkomstig uit Zuid-Afrika. Er zijn meer dan 700 inheemse of gekweekte variëteiten, voor het merendeel sierplanten. Er zijn meerdere soorten etherische olie in de handel verkrijgbaar, maar de kwaliteit is enorm verschillend en dus ook de samenstelling en therapeutische eigenschappen. Uiterste voorzichtigheid is geboden bij het kiezen van de olie! Met Citroen, is Roosgeranium één van de meest gebruikte oliën in de Aromatherapie. In de cosmetische industrie wordt deze olie zeer gewaardeerd om de roosachtige, licht bittere geur en de geelachtige amberkleur.

### Eigenschappen

Reinigend, zuiverend, kalmerend en genezend voor de huid. Trekt het huidweefsel samen en bevordert het afscheiden van water. Regeneert de huid. Insectenwerend. Werkt rustgevend op het zenuwstelsel.

## **ROZEMARIJN - CT Kamfer (*Rosmarinus Officinalis*) Biologisch**

### Beschrijving

Kamfer Rozemarijn is een vaste plant van 1 tot 2m hoog, met zilvergroen blad en kleine roze bloempjes. Komt vooral veel voor rond de Middellandse Zee. Rozemarijn wordt al in het oude Egypte gebruikt en later door de Grieken en Romeinen bij godsdienstriten en begrafenisrituelen beschouwd als het symbool van de liefde en de dood. Tegenwoordig wordt de etherische olie van Rozemarijn veel gebruikt in cosmetica, en voor de parfumerie. De olie is lichtgeel van kleur en heeft een typerende Kamfergeur.

### Eigenschappen

Stimuleert de bloedsomloop, lokaal en algemeen. Bevordert de eetlust en de spijsvertering. Verlicht krampen. Werkt ontspannend op de spieren.

### Voorzorgsmaatregelen

**Van Rozemarijn bestaan verschillende chemotypes: probeer altijd de juiste olie te vinden. Niet gebruiken bij overgevoeligheid voor Kamfer.**

## **SALIE (*Salvia officinalis*) Biologisch**

### **Beschrijving**

Salie is een groenblijvend dwergstruikje afkomstig van het Middellandse Zeegebied, dat tot 90cm hoog groeit. Ze wordt nu overal in de wereld als medicinaal en keukenkruid geteeld. Typisch zijn de langgesteelde, rimpelige en viltige elliptische bladeren, bovenaan grijsgroen en onderaan wollig wit. De olie is kleurloos tot lichtgeel met een warm pikante, kruidige, enigszins kamferachtige geur.

### **Eigenschappen**

Ontsmet de slijmvliezen van mond- en keelholte, ontgeurt de adem. Zweetremmend, bloeddrukverhogend, stimulerend. Bevordert de eetlust en stimuleert de leverwerking. Bevordert en regelt de menstruatie, fyto-oestrogeen (overgang).

### **Voorzorgsmaatregelen**

**Niet geven aan zwangere vrouwen, zuigelingen, kinderen onder de 10 jaar en epileptici.**

## **SANDELHOUT (*Santalum Australocaledonicum*) Puur en natuurlijk**

### **Beschrijving**

De Sandel is een vrij zeldzame boom uit tropisch Azië, herkenbaar aan de bruingrijze bast en lichtpaarse bloemen. De Sandelboom leeft als parasiet ten koste van andere bomen. Vroeger werd Sandelhout, vanwege zijn stevigheid en warme geur, gebruikt voor het maken van meubels en het versieren van tempels. In de Chinese geneeskunde wordt Sandelhout gebruikt voor huid- en maagproblemen en in India voor infecties aan de urine- en luchtwegen. De etherische olie van Sandelhout is vrij dik vloeibaar, vrijwel kleurloos en heeft een zacht, gekruid, oosters aroma.

### **Eigenschappen**

Algemeen tonicum. Krachtige antiseptische werking op de urine- en luchtwegen. Werkt gunstig op de bloedsomloop. Trekt de huidweefsels samen. Werkt rustgevend op het zenuwstelsel.

## **SCHARLEI (*Salvia Sclarea*) Biologisch**

### **Beschrijving**

Afkomstig van droge, zonnige hellingen van Zuid-Europa, wordt Scharlei of muskaatsalie tegenwoordig ook gekweekt in Frankrijk, Spanje, Rusland en China. De 2-jarige, tot 1m hoge plant heeft gerimpelde bladeren en paarswitte, in aren geplaatste bloemen. Scharlei-olie is kleurloos tot lichtgeel of lichtgroen. De aardse, licht kruidige geur doet denken aan hooi met een ondertoon van bergamot. De olie zit vaak verwerkt in verfijnde parfums en eau de cologne en werd vroeger gebruikt om goedkope wijnen een betere smaak te geven.

### **Eigenschappen**

Fyto-oestrogeen, tonicum voor de baarmoeder. Afrodisiacum, antidepressief, ontspannend. Stimuleert de aderlijke bloedsomloop. Krampstillend.

### **Voorzorgsmaatregelen**

**Niet inwendig gebruiken bij zwangerschap, endometriose en oestrogeenafhankelijke tumoren.**

## ZOETE SINAASAPPEL (*Citrus Sinensis*) Biologisch

### Beschrijving

De Sinaasappel heeft helderwitte, sterk ruikende bloemen en wordt 3 tot 10m hoog. De boom komt veel voor in het gebied van de Middellandse Zee. Tussen april en oktober vind de oogst van het fruit plaats. De etherische olie is min of meer donker geel en heeft een zachtzure fruitige geur. Voor 1kg etherische olie zijn de schillen van ruim 1000 sinaasappels nodig! Het sap van het geperste fruit is bestemd voor frisdrankenindustrie.

### Eigenschappen

Kalmerend en ontspannend. Desinfecterend en geurverdrijvend. Bevordert de spijsvertering.

### Voorzorgsmaatregelen

**Deze etherische olie is fotosensibiliserend, dus niet in de zon gaan na gebruik. Een te hoge dosering kan irriterend voor de huid zijn. Bij voorkeur op een koele, donkere plaats bewaren.**

## PETIGRAIN of BITTERE SINAASAPPEL (*Citrus Aurantium Var. Amara*) Biologisch

### Beschrijving

De Bittere Sinaasappelboom is afkomstig uit India en China. Deze tot 10m hoge boom wordt nu veel gecultiveerd in Frankrijk, Noord-Afrika, Californië en Zuid-Amerika, zowel voor de vrucht, de bloemen als het blad. De etherische olie is een lichtgele tot amberkleurige vloeistof met een levendig, fris bloemige citroengeur en houtig, kruidige ondertonen. Ze wordt gebruikt voor eau de cologne en diverse huidcrèmes.

### Eigenschappen

Ontspannen en kalmerend op zenuwstelsel. Regeneert de huid. Krampwerend.

### Voorzorgsmaatregelen

**Na uitwendig gebruik geen blootstelling aan de zon (fotosensibiliserend).**

## STROBLOEM (*Helichrysum Italicum*) Biologisch

### Beschrijving

De strobloem is een tot 60cm hoge aromatische struik met zilvergroene bladeren en gele bloemen. Ze is afkomstig van het Oosten van Noord-Afrika en wordt tegenwoordig vooral in Italië gekweekt. De olie is dik vloeibaar en kan dus niet verstoven worden. Ze heeft een geelgroene kleur en een sterke, karakteristieke geur.

### Eigenschappen

Bevordert het oplossen van bloeduitstortingen en blauwe plekken (de beste EO daarvoor!). Bevordert het herstel van kneuzingen, verstuikingen, verzwikkingen. Krampstillend. Ontstekingsremmend.

### Voorzorgsmaatregelen

**Niet gebruiken tijdens de zwangerschap en kinderen onder de 12 jaar..**

## TEA TREE of THEEBOOM (*Melaleuca Alternifolia*) Biologisch

### Beschrijving

De theeboom is afkomstig uit New South Wales in Australië waar hij in het wild voorkomt, maar ook op biologische wijze gekweekt wordt. Het is een kleine boom met naaldachtige blaadjes. De naam theeboom komt doordat men traditioneel thee maakt met de blaadjes. De Aboriginals gebruikten Tea Tree ook om (brand)wonden te verzorgen. De olie wordt goed door de huid verdragen.

### Eigenschappen

Immuunstimulerend, krachtig desinfecterend, reinigend en zuiverend. Insectenwerend.

## **TIJM - CT Thymol of RODE TIJM (Thymus Zygis) Biologisch**

### Beschrijving

Tijm is een wijd vertakkende, vaste plant, met kleine blaadjes en roze bloemetjes, die in droge en dorre streken spontaan voorkomt op hellingen en rotsen. Bij uitstek geschikt voor het kruiden van ragouts, gegrilde gerechten en likeuren. De etherische olie is amberachtig van kleur en heeft een scherpe, kruidige en bloemachtige geur.

### Eigenschappen

Stimuleert de spijsvertering. Natuurlijke antiseptische werking op de urine- en luchtwegen.

### Voorzorgsmaatregelen

**Er zijn 7 verschillende chemotypes van Tijm. De chemische types Thymol, Carvacrol en Linalol zijn de meest voorkomende. Probeer zoveel mogelijk het meest geschikte chemotype te gebruiken. Niet direct op de huid aanbrengen in verband met bijtende werking. Niet innemen zonder advies van een bevoegde aromatherapeut.**

## **TIJM CT THUYANOL of WITTE TIJM (Thymus Vulgaris CT Thuyanol) Biologisch**

### Beschrijving

Echte Tijm behoort tot een grote familie met meer dan 350 soorten. Deze tijmsoort die rijk is aan thuyanol (witte tijm) groeit bij voorkeur op een droge, arme en verwilderde grond. Het is een lage, grijsachtige struik met kleine, opgerolde blaadjes, die aan de onderkant wollig aanvoelen. Tijmolie, die rijk is aan thuyanol, heeft uitzonderlijke bacteriëndodende en weerstandsverhogende eigenschappen en hoort thuis in elke huisapotheek.

### Eigenschappen

Immuunstimulerend, sterk antiviraal en bacteriënbestrijdend. Schimmelwerend. Stimuleert de leverfunctie, helpt levercellen te regenereren. Opwarmend, stimuleert de bloedsomloop.

### Voorzorgsmaatregelen

**Veilige olie. Wordt wel afgeraden gedurende de 1<sup>ste</sup> 3 maanden van de zwangerschap. Bij puur gebruik is er soms irritatie van de huid.**

## **VENKEL (Foeniculum Vulgare Var. Dulce) Biologisch**

### Beschrijving

Venkel is een 2 of meerjarige plant die afkomstig is van het Middellandse Zeegebied maar nu over bijna de hele wereld wordt geteeld als een groente. Typisch zijn de zeer fijn gevederde helder- tot blauwgroene bladeren, die verdeelt zijn in smalle slippen. De bladscheden zijn onderaan vlezig en gezwollen en bij bepaalde variëteiten tot een eetbare knol ontwikkeld. De etherische olie van de zaden is lichtgeel met een sterke, anijsachtige, zoete geur.

### Eigenschappen

Bevordert de spijsvertering, verlicht maagdarmpijnsen, windverdrijvend. Bevordert de menstruatie, verlicht bij menstratiepijnsen. Phyto-oestrogeen (overgang), bevordert aanmaak moedermelk. Ontgeurt de adem, slijmoplossend, ontkrampst de luchtwegen.

### Voorzorgsmaatregelen

**Niet geven aan zwangere vrouwen, zuigelingen en kleine kinderen, epileptici. Niet langdurig gebruiken zonder advies.**

## **WIEROOK (Boswellia Carterii) Puur en natuurlijk**

### Beschrijving

Een mooie struik tot kleine boom met veervormige bladeren en witte tot lichtroze bloemen. Afkomstig uit de streek rond de Rode Zee; groeit in het wild in heel Noordoost Afrika (vnl. Somalië, Ethiopië). De olie, ook Olebanum genoemd, wordt sinds lang in religieuze ceremoniën gebruikt (India, China, Egypte, Israel, Katholieke kerk). Egyptenaren gebruikten ze in verjongende gezichtsmaskers en cosmetica. Kende ook een breed medicinaal gebruik. De olie is een lichtgele tot groenige dunne vloeistof met een frisse, terpeenachtige boventoon en een warme, volle zoete, houtige ondertoon.

### Eigenschappen

Algemeen versterkend, infectiewerend op de luchtwegen. Ontstekingswerend en pijnstillend op spieren en gewrichten. Antidepressief, bevordert spiritualiteit. Wondgenezend.

### Voorzorgsmaatregelen

**Niet gebruiken tijdens de zwangerschap.**

## **WINTERGREEN (Gaultheria Procumbens) Puur en natuurlijk**

### Beschrijving

Wintergreen is een klein groenblijvend, tot 15cm hoog wordend Noord-Amerikaans struikje met slanke, kruipende stengels, waaruit rechte twijgjes groeien. Deze dragen lederachtige, gekartelde blaadjes en afhangende witte bloempjes, die aanleiding geven tot vuurrode, vlezige besjes. Amerikaanse Indianen gebruikten wintergreen bij gewricht- en spieraandoeningen en bij zenuwpijnen. Het hoofdbestanddeel, Methyksalicylaat, zou men als een "natuurlijke aspirine" kunnen bestempelen: het heeft ontstekingswerende en pijnstillende eigenschappen. De olie is lichtgeel tot roze en heeft een houtige, zoete en bijna fruitige geur. Ze wordt ook gebruikt om snoepgoed (bonbons, kauwgom), tandpasta, cola's en frisdranken te aromatiseren.

### Eigenschappen

Ontstekingswerend en pijnstillend op spieren en gewrichten. Anti-reumaticum. Anti-cellulitis.

### Voorzorgsmaatregelen

**Uitwendig enkel sterk verdund te gebruiken wegens kans op irritatie. Niet aanbrengen op gevoelige of beschadigde huid. Niet gebruiken tijdens de zwangerschap, bij baby's en kinderen.**

## **YLANG YLANG extra (Cananga Odorata) Biologisch**

### Beschrijving

De Ylang Ylang is een grote boom afkomstig uit Oost-Azië, die tegenwoordig veel wordt aangeplant op Madagaskar en de eilanden in de Indische Oceaan. De etherische olie heeft hetzelfde exotische, bedwelmdende aroma als de gele bloemen waar ze van gemaakt is. De eerste distillatiefractie heet "extra" en heeft een licht geelroze kleur en een bloemige, zachte en jasmijnachtige geur.

### Eigenschappen

Antiseptisch en helend. Herstelt de vermoeide huid. Kalmerend en ontspannend. Verlaagt de bloeddruk. Vergemakkelijkt het inslapen.

### Voorzorgsmaatregelen

**Er zijn verschillende kwaliteiten Ylang Ylang in de handel verkrijgbaar. De 1<sup>ste</sup> distillatiefraction, Ylang Ylang extra is veruit de beste.**

## **ADEMHALINGSMIX Biologisch – Opluchting voor neus en keel!**

### Beschrijving

Deze mix van 5 etherische oliën (*Eucalyptus Radiata*, *Lavandin Super*, *Den*, *Kruidnagel* en *Tea Tree*) heeft een sterke, terpeenachtige, vluchtige, licht gekruide naaldboomgeur. Alle etherische oliën van deze mix zijn al eerder in dit boekje beschreven. Door synergie tussen de diverse oliën versterkt en verzorgt deze mix op aangename wijze de luchtwegen.

### Eigenschappen

Een sterke, natuurlijke ontsmettende werking. Bestrijdt en voorkomt infecties in de winter. Geeft lucht en ruimte aan de ademhaling. Stimuleert en verheldert geest.

### Voorzorgsmaatregelen

**Niet gebruiken bij overgevoeligheid voor Eucalyptol.**

## **ENERGIEMIX Biologisch – Voor energie en dynamiek!**

### Beschrijving

Een harmonieuze compositie van 6 etherische oliën (*Bergamot*, *Citroen*, *Grapefruit*, *Zeeden*, *Pepermunt* en *Lemongrass*) met een lichte, frisgroene en citroenachtige geur. De etherische olie van grapefruit zorgt voor een frisse noot en heeft een hoog gehalte aan limoneen. Lemongrass is familie van Citroengras en afkomstig uit Nepal. Lemongrass helpt nerveuze spanningen te kalmeren en bevordert de spijsvertering. De etherische olie van de zeeden wordt verkregen door het distilleren van het hars die door de bast naar buiten komt. De aldus verkregen oleoresine is kleurloos en heeft een opwekkende en kamferachtige geur.

### Eigenschappen

Geeft energie en stimuleert. Tonicum voor spijsvertering. Geurverdrijvend en desinfecterend.

### Voorzorgsmaatregelen

**Deze mix is fotosensibiliserend. Niet in de zon gaan na gebruik.**

## **KINDERMIX Biologisch – Voor schone lucht in alle kamers!**

### Beschrijving

Een harmonieuze compositie van 3 etherische oliën (*Mandarijn*, *Sinaasappel* en *Litsea*) met de frisgroene geur van citrusvruchten. De etherische olie van Mandarijn wordt verkregen door het uitpersen van de verse schillen en de olie wordt veel gebruikt in zoetwaren. Mandarijn werkt kalmerend, zelfs voor de drukste kinderen. De Litseaolie geeft een frisse noot aan de mix en heeft een hoog gehalte van limoneen.

### Eigenschappen

Geurverdrijvend. Luchtzuiverend en desinfecterend. Kalmerend.

### Voorzorgsmaatregelen

**Deze mix is fotosensibiliserend. Niet in de zon gaan na gebruik.**

## **ROOSSYNERGIE Puur en natuurlijk – Voor een stralende huid!**

### **Beschrijving**

De zachte rozengeur en de harmonieuze verhouding tussen de 3 etherische oliën (*Roosgeranium, Damascener Roos en Rozehout*) kenmerkt deze Roossynergie mix. De Damascener Roos is afkomstig uit Turkije en herkenbaar aan het volle en onweerstaanbare parfum. Rozenolie is, samen met Jasmijn, één van de duurste etherische oliën ter wereld. Tien ton rozenblaadjes zijn er nodig voor 1kg etherische olie. Rozehout completeert het geurpalet en geeft deze mix antibacteriële eigenschappen door het hoge gehalte aan linalol.

### **Eigenschappen**

Desinfecterend, reinigend en zuiverend voor de huid. Herstelt en heelt de huidweefsels. Bestrijdt cellulitis en ontstekingen. Ontspannend.

### **Voorzorgsmaatregelen**

**De mix op een koele, donkere plaats bewaren.**

## **ONTSPANNINGSMIX Puur en natuurlijk (80% BIO) – Rust & kalmte voor geest & lichaam.**

### **Beschrijving**

Het karakteristieke van deze melange van 5 etherische oliën (*Ceder, Bittersinaasappel, Bergamot, Grapefruit en Lavandin Super*) is de geur: fris, bloemig, lichtzuur en kamferachtig. De etherische olie van Atlasceder komt uit Frankrijk. De geur verfijnt het mengsel en geeft rust en ruimte voor meditatie. De etherische olie van Bittersinaasappel heeft een bijzonder krachtige ontspannende werking in stresssituaties. Grapefruit voegt een frisse noot toe en heeft een hoog gehalte aan limoneen.

### **Eigenschappen**

Rustgevend, kalmerend, herstelt het evenwicht. Werkt spierontspannend. Vergemakkelijkt het inslapen. Desinfecterend.

### **Voorzorgsmaatregelen**

**Deze mix is fotosensibiliserend. Niet in de zon gaan na gebruik.**