

Essentiële oliën, beginners trio Lavendel

Sinds een tijdje ben ik me gaan verdiepen in Essentiële oliën, en ik ben enthousiast over deze mooie fijne oliën. Ik gebruik ze op me huid en lekker voor in de diffuser. Een van de eerste oliën die ik in huis haalde zijn de drie populairste die je gewoon in huis moet hebben.

Ik ga jullie vertellen over 1 van de drie beginners olie Lavendel.

Lavendel:

De rustgevende, zachte werking van Lavendel zorgt voor zowel lichaam als geest. Uitslag, pijn, zweren, jeuk, droge huid en lippen, wondjes, rimpels, droog haar (roos) of haarverlies, verbranding, blaren, insectenbeten en snijwondjes kunnen allemaal met Lavendel worden verzacht. Geestelijke ondersteuning bij spanning, irritatie, angst, verdriet en huilen, stress en hyperactiviteit, te druk in je hoofd, tandenknarsen, slapeloosheid, depressie, verlies van eetlust, stemmingswisselingen, onregelmatige menstruatie en menopauze.

Zoals je dus al las is Lavendel rustgevend in zijn werking, en wordt met succes toegepast in ondersteuning bij Parkinson, hartritmestoornissen, hartkloppingen en Rheumatoïde Arthritis

Lavendel kan je inzetten dus voor emoties. Je kunt je ware gedachten en gevoelens beter uitdrukken omdat je minder onzekerheid ervaart. Lavendel heelt de angst op het gebied van gehoord en gezien te worden. Je hebt Lavendel nodig als je je liever verstoopt achter een masker en je ware zelfexpressie blokkeert. Als je je zelf uit dan is het belangrijk dat er verbinding is met je hart en ziel, dat is soms moeilijk.

Ook voor moeder en kind is Lavendel de juiste keuze. Bij

luijruitslag, tandenpijn, wondjes en waterpokken. Een druppel onder de voetjes 's avonds zorgt voor een betere nachtrust voor zowel ouder als kind. Lavendel olie in de diffuser elke dag is heel goed voor de moeder na de bevalling, ter voorkoming of genezing van postnatale depressie en om de uitgerekte huid in te smeren, waardoor zwangerschap striemen beter herstellen en voor gevoelige borsten en (open) tepels, het beste een beetje verdunnen met kokosolie. Dit wist ik niet toen Max net geboren was, anders was hij mooi toe te passen. Maar ook nu gebruik ik om mijn emoties wat meer te kunnen reguleren.

Ook ondersteunt hij bij angst en spanning los te laten, zodat je jouw echte zelf makkelijker kunt laten zien en uiten. Onveilig voelen als je jezelf eerlijk uit, is vaak het gevolg van nare ervaringen uit het verleden. Sterke emoties zoals: niet geliefd, niet gehoord en/of onbelangrijk zijn, spelen een grote rol. Lavendel geeft je de moed om emotioneel eerlijk te zijn en je innerlijke gedachten en verlangens te delen. Als je dat leert, zal je je bevrijd voelen en meer onvoorwaardelijke liefde en acceptatie ervaren, van zowel jezelf als anderen.

Hoe mooi is deze olie om toe te passen voor heel veel dingen. Zelf gebruik ik hem regelmatig onder mijn voeten voor de nacht, om wat rustiger in mijn hoofd te worden. En de geur vind ik heerlijk in de diffuser, hiermee kom je echt even tot rust. En dat is soms wel nodig met zo'n kleine druktemaker als Max in huis.

Belangrijke toepassingen

- Angst 3-5 druppels lavendel in een diffuser gebruiken
- Brandwonden bij kleine brandwonden breng je voorzichtig 1-2 druppels lavendelolie aan en bedek met een koele in water gedrenkte doek. Bij ernstige brandwonden onmiddellijk een arts erbij halen.
- Kalmerend Meng 5 druppels ylang ylang, 6 druppels lavendel en 2 druppels Roomse kamille met 1/4 kop (60ml)

water in een sprayflacon. Verstuij in de lucht om kinderen te kalmeren.

- Stress voeg 10 druppels lavendel toe aan 1 kop (250g) epsenzout. Los 1/2 kop (125g) van het zout op in warm badwater voor een ontspannen bad.



Wil je hier meer over weten om zelf de oliën te proberen, mag je me altijd benaderen. Ik help je hiermee verder.