

Geuren die je helpen:

Lavendel: (zuinig gebruiken) ontspanning, rust en bij hoge dosering juist

opwekkend

Kamille: rustgevend, zacht en ondersteunend

Roos: verwarmend, omhullend, liefde, zachtheid

Citroen: verfrissend, helder, opwekkend

Sinaasappel: eetlust opwekkend, vrolijk

Geranium: helpt bij vermoeidheid

Ceder: aardend, zwaar, moedig (kop boven het maaiveld uit durven steken)

Spar: aardend licht en fris en ondersteunend

Sandelhout: aardend en zacht

Cipres: aardend samentrekkend, concentratie (heel licht doseren)

Salie: reinigend

Rozemarijn: opwekkend en verwarmend

Tijm: verwarmend en verzachtend (dan wel licht doseren)

Kaneel: verwarmend en omhullend

Naouili: reinigend

Gebruik etherische oliën nooit puur maar altijd op een dragende olie, honing of melk. Deze oliën zijn zeer geconcentreerd en uiterst giftig voor het lijf om puur te gebruiken. (enkele uitzonderingen maar vraag altijd eerst om advies)