

A glass bottle of essential oil, likely lemon, is the central focus. It is surrounded by fresh lemons and lemon slices, suggesting a natural and aromatic theme. The background is a light, textured surface.

INWENDIG

over intern gebruik van etherische oliën

INWENDIG

over intern gebruik van etherische oliën

Detox Academy

Thorsten Meininger

De adviezen in dit boek zijn geen vervanging voor de adviezen van een arts. Raadpleeg bij twijfel over je gezondheid een arts voordat je begint met het toepassen van dit boek. Noch Detox Academy, noch Thorsten Meininger kan aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade voortkomend uit het gebruik van informatie uit dit boek.

*Waar in dit boek gesproken wordt over **essentiële oliën** bedoelen we **etherische oliën**. Taal leeft en binnen ons taalgebied zien we een verschuiving van het begrip etherisch naar het begrip essentieel. Laten we met elkaar omarmen dat vandaag de dag etherisch en essentieel door elkaar genoemd kunnen worden en exact hetzelfde uitdrukken.*

Naar een vertaling van het e-book '*internal use of essential oils*'

Copyright © 2020 Detox Academy, Amsterdam, Nederland / Thorsten Meininger, Amsterdam, Nederland.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

Inhoudsopgave

INLEIDING	5
AROMATISCH, TOPISCH EN INWENDIG GEBRUIK	5
Waarom essentiële oliën inwendig gebruiken?	5
HOOFDSTUK 1	6
WAAROM ESSENTIËLE OLIËN INTERN GEBRUIKEN?	6
De voordelen van intern gebruik	6
Is het veilig om essentiële oliën intern te gebruiken?	7
De wetenschap achter intern gebruik	7
HOOFDSTUK 2	9
ONDERZOEK	9
Richtlijnen	9
Het Franse Model	11
HOOFDSTUK 3	12
CTPG® OLIËN	12
Certificering	12
De vier kwaliteitsniveaus van essentiële oliën	13
HOOFDSTUK 4	16
Veiligheidsrichtlijnen	16
Geschikte doseringen	16
De dagelijkse dosis	16
‘Hete’ oliën	17
Overgevoeligheid	18
Hoe weet ik of ik overgevoelig ben voor een bepaalde olie?	19
Toxiciteit	20
HOOFDSTUK 5	21
HOE PAS JE ESSENTIËLE OLIËN INWENDIG TOE?	21
Hoe gebruik je essentiële oliën intern	21
HOOFDSTUK 6	23
INSPIRATIE	23
Effectieve methoden	23
Nawoord	26
En wat nu?	26

INLEIDING

AROMATISCH, TOPISCH EN INWENDIG GEBRUIK

WAAROM ESSENTIËLE OLIËN INWENDIG GEBRUIKEN?

Als je de verfrissende, verkwikkende of kalmerende effecten van de natuur wilt ervaren, biedt **aromatisch gebruik** (vernevelen) van etherische oliën een snelle, gemakkelijke en veilige manier om de heilzame kracht van die natuur te ervaren.

Als je de huid wilt verzachten, hydrateren, voeden of kalmeren, kan **topisch gebruik** (aanbrengen op de huid) een snelle oplossing leveren voor het gewenste effect.

Maar wat is dan het voordeel van **inwendig gebruik** van essentiële oliën? . Intern gebruik van essentiële oliën biedt een groot aantal voordelen voor het lichaam, die met aromatisch en topisch gebruik simpelweg niet bereikt kunnen worden. Terwijl het inwendig gebruik van essentiële oliën voor sommige mensen voor altijd een mysterie zal blijven, ben jij hier op het juiste moment op de juiste bladzijde aangeland. Uit onderzoek is gebleken dat er vele, vele toepassingen zijn die **veilig inwendig gebruik van essentiële oliën** aanmoedigen. Dit kan echter alleen als het gebruik nauwkeurig wordt omschreven én de dosering goed wordt aangehouden. Dit boek helpt je daar mee verder

Ik wens je veel inspiratie.

Op jouw gezondheid,

Thorsten Meininger

HOOFDSTUK 1

WAAROM ESSENTIËLE OLIËN INTERN GEBRUIKEN?

DE VOORDELEN VAN INTERN GEBRUIK

Iedere essentiële olie bevat een andere chemische structuur. Elke olie biedt andere karakteristieke eigenschappen. Zo kunnen sommige etherische oliën gebruikt worden om de lichaamscellen op een gezonde manier te laten functioneren, de vitaliteit van de spijsvertering te ondersteunen of een gezonde weerstand in het lichaam op te bouwen, terwijl andere juist je lichaam van binnenuit opschonen of je levenskracht vergroten. Als etherische oliën goed worden gebruikt, bieden die, van binnenuit, 1001 voordelen voor je welzijn en energiehuishouding.



Daarnaast kan je bij inwendig gebruik van essentiële oliën ook denken aan een natuurlijke, veilige en originele manier om in de keuken 'los te gaan' en de heerlijkste smaken toe te voegen aan voedsel en drankjes. De oliën zijn in staat een krachtig, uniek en vaak zelfs exotisch aroma toe te voegen aan alles dat eetbaar is. Geef je creativiteit de vrije teugel!

IS HET VEILIG OM ESSENTIËLE OLIËN INTERN TE GEBRUIKEN?

Als je nog nooit eerder essentiële oliën intern hebt gebruikt, kan het gek lijken om iets wat zo krachtig is in te nemen. Essentiële oliën komen echter uit planten, vruchten en natuurlijke componenten, dus ze zijn, voor het overgrote deel, veilig om te gebruiken. Verderop lees je hoe dat precies zit.

Waarschijnlijk consumeer je nu al essentiële oliën omdat heel veel van de voedingsmiddelen die we eten kleinere hoeveelheden etherische oliën bevatten. Soms als natuurlijke smaakversterker, soms als natuurlijk conserveermiddel. Onze lichamen zijn prima in staat om deze natuurlijke elementen te metaboliseren* en op te nemen.

Goed. Nu weet je dat je de oliën dus kunt metaboliseren. Essentiële oliën zijn niets anders dan hoge concentraties van natuurlijke bestanddelen – het gedeelte dat planten hun smaak en geur geeft. Hoewel sommige essentiële oliën niet geschikt zijn voor intern gebruik, zijn er gelukkig ook vele oliën die veilig kunnen worden geconsumeerd en die uitstekend opgenomen worden door het lichaam – net als andere bestanddelen uit de natuur. Zoals je in hoofdstuk twee zult lezen, is er voldoende **onderzoek** gedaan om veilig intern gebruik van essentiële oliën te onderbouwen.

* METABOLISME

Stofwisseling. De chemische reacties die in cellen plaatsvinden om het lichaam te helpen groeien, reproduceren, weerstand op te bouwen en op de omgeving te reageren.

DE WETENSCHAP ACHTER INTERN GEBRUIK

Bekend is dus dat we nu al kleine hoeveelheden essentiële oliën consumeren door ons dagelijkse dieet. Je lichaam is dus gewend om deze nutriënten te verwerken. Net als andere voedingsmiddelen worden essentiële oliën door je lichaam opgenomen wanneer ze de spijsvertering passeren.

Als je een essentiële olie inneemt, wordt die door het maagdstelsel geleid waar die wordt afgebroken en opgenomen in de bloedsomloop. Omdat het vetoplosbare stoffen betreft, kunnen essentiële oliën gemakkelijk naar alle lichaamsorganen worden getransporteerd (tot en met het brein!).

Hoewel je lichaam dus in staat blijkt om natuurlijke componenten als essentiële oliën te metaboliseren en te verwerken, is het van het grootste belang om te onthouden dat het lichaam etherische oliën alleen in **gepaste doseringen** aankan. Je zult later meer leren over wat gepaste doseringen zijn. Voor dit moment is het belangrijk om te onthouden dat de dosering en het consumptieniveau per olie verschillend is.



Elke essentiële olie bevat andere chemische componenten die unieke reacties kunnen veroorzaken binnen je orgaanstelsel en de cellen van je lichaam. Door de werkzame kracht en de aanbevolen hoeveelheid van iedere individuele essentiële olie goed in acht te nemen, is het mogelijk om op een **absoluut veilige wijze** je oliën in te nemen.

HOOFDSTUK 2

ONDERZOEK

RICHTLIJNEN

Hoewel sommigen jarenlang hebben getwijfeld aan het inwendig gebruik van essentiële oliën, is de toepassing ervan voortdurend **bevestigd en gevalideerd via onderzoek en studies**. Onderzoekers zijn vandaag de dag nog steeds bezig met het opnieuw en opnieuw confirmeren van de veiligheid rond inwendig gebruik van essentiële oliën en er is intussen meer dan voldoende informatie om gebruikers te helpen veilige toepassingen in te zetten.

Een van de instanties die dit onderzoek uitvoert is de Amerikaanse Food and Drug Administration (FDA). De FDA heeft een lijst opgesteld van stoffen die veilig kunnen worden gebruikt in voedselproducten: de GRAS lijst.

In de GRAS lijst zijn veiligheidsrichtlijnen opgesteld om gebruikers te beschermen tegen mogelijke toxiciteit. Hoewel de lijst een handig hulpmiddel is, is het niet de enige bron om te bepalen welke essentiële oliën geschikt zijn om inwendig te gebruiken.

Zoals je later in dit hoofdstuk gaat lezen, zijn er ook andere onderzoeken, zoals de Franse methode, die aantonen welke oliën wel of niet inwendig gebruikt kunnen worden.

Hieronder alvast, in ✓ **GROEN**, vind je een verkorte opsomming van de essentiële oliën die in de GRAS-lijst erkend worden als veilig voor inwendig gebruik:

GRAS LIJST

GRAS = Generally
Recognized as Safe.

Elk product in deze lijst is uitgebreid getest op veilig inwendig gebruik.

Deze GRAS-lijst bevat ook essentiële oliën die de uitgebreide FDA-tests hebben gepasseerd.

✓ BASILICUM	✓ VENKEL	✓ CITROENGRAS	✓ ROMEINSE KAMILLE
✓ BERGAMOT	✓ GERANIUM	✓ LIMOEN	✓ ROZEMARIJN
✓ ZWARTE PEPER	✓ GEMBER	✓ MARJOLEIN	✓ TIJM
✓ KASSIE	✓ GRAPEFRUIT	✓ MELISSE	✓ WILDE SINAASAPPEL
✓ KANEEL	✓ JENEVERBES	✓ OREGANO	✓ YLANG YLANG
✓ MUSKAATSALIE	✓ CITROEN	✓ PEPERMUNT	

Naast bovenstaande lijst met essentiële oliën die worden erkend als veilig voor intern gebruik, is het belangrijk om te onthouden dat er een aantal essentiële oliën zijn die nooit intern gebruikt mogen worden. De volgende etherische oliën, in **✗ ROOD** dienen nooit intern te worden gebruikt:

✗ THUJA	✗ DOUGLASSPAR	✗ WITTE DEN	✗ CIPRES
✗ CEDERHOUT	✗ EUCALYPTUS	✗ WINTERGREEN	✗ NARDUS

Er wordt nog steeds veel onderzoek gedaan om het intern gebruik van essentiële oliën te onderbouwen. Hoewel de GRAS-lijst aantoont dat een aantal essentiële oliën veilig zijn voor bijvoorbeeld het gebruik in de keuken en het op smaak brengen van maaltijden, blijven er ook onderzoeken uitkomen waaruit blijkt dat het intern gebruik van essentiële oliën niet alleen veilig is, maar ook nog eens voordelige effecten kan hebben op het lichaam.

HET FRANSE MODEL

Hoewel de GRAS-lijst algemeen geaccepteerd is, zijn er ook andere onderzoekers en instanties die het idee van inwendig gebruik van essentiële oliën ondersteunen. Het Franse model voor toepassingen van essentiële oliën verdedigt het intern gebruik van de oliën om gezondheidsvoordelen voor het lichaam te behalen. Dit model wordt ondersteund door een aantal belangrijke onderzoekers, wetenschappers en hoogleraren in de wereld van aromatherapie, zoals Jean Valnet, Paul Belaiche en Henri Viaud.

Het Franse model onderbouwt het idee dat essentiële oliën inwendig gebruikt kunnen worden voor een goede gezondheid zolang er gebruik wordt gemaakt van een juiste dosering.

Terwijl de hoeveelheid onderzoeken naar het inwendig gebruik van essentiële oliën toeneemt, worden traditionele toepassingen meer en meer gevalideerd en worden er voortdurend nieuwe toepassingen ontdekt.

Het zal je niet verbazen hoe populair etherische oliën in Frankrijk zijn. Je vindt ze vaak in de supermarkt in het rek. Zeker in reformwinkels net als bij drogist en apotheker.



CERTIFICERING

Essentiële oliën zijn dus veilig en makkelijk te gebruiken. En we weten nu ook dat pure essentiële oliën sterk geconcentreerde plantenextracten zijn en met beleid moeten worden gebruikt maar het belangrijkste wat we moeten onthouden is dat niet alle essentiële oliën gelijk zijn – elke etherische olie heeft zijn eigen karakter, chemische structuur en eigen manier om te reageren in het lichaam.

Daarnaast zijn essentiële oliën nooit en te nimmer gelijk omdat oogst, productie, streek van herkomst en testfase per leverancier kunnen verschillen. Om die reden is er gekozen voor een certificeringssysteem om de kwaliteit en potentie van oliën te waarborgen. De CPTG waarborg. Gecertificeerde pure therapeutische kwaliteit.

CPTG



Certified Pure Therapeutic Grade

Alleen CPTG oliën bieden **een constante kwaliteit** en volledige transparantie waar het gaat om inhoudsstoffen.

DE VIER KWALITEITSNIVEAUS VAN ESSENTIËLE OLIËN

Er zijn vier verschillende niveaus waarin essentiële oliën worden aangeboden. Van laag naar hoog in kwaliteit vind je ze hieronder.

1. Oliën met synthetische toevoegingen
2. Oliën voor in ons eten
3. Oliën voor therapeutisch gebruik
4. Oliën voor therapeutisch gebruik met CPTG waarborg

1. Het laagste kwaliteitsniveau toegestaan in parfums is dat de bestanddelen 100% synthetisch zijn. In parfums zijn alle bestanddelen synthetisch of de natuurlijke bestanddelen zijn door ons mensen nageemaakt. Door deze synthetische bestanddelen of toevoegingen hebben veel mensen (overgevoeligheids)reacties op parfums.

2. Iets meer kwaliteit vind je in het niveau dat toegestaan wordt door bijvoorbeeld de FDA of andere voedsel- en warenautoriteiten. De oliën moeten dan voldoen aan de GRAS (Generally Regarded As Safe). Dit wordt algemeen beschouwd als veilig.

3. Een nog hogere kwaliteit is de therapeutische graad. Deze wordt bijvoorbeeld gebruikt door paramedici, natuurgeneeskundigen en door mensen zoals jij en ik, bijvoorbeeld voor medische toepassingen. Deze oliën hebben de zogenaamde industriële standaard.

Die standaard houdt het volgende in: essentiële olie moet een test met de gaschromatograaf doorstaan. Die controleert of alle bestanddelen aanwezig zijn die in de olie thuishoren. Doorstaat de olie deze test, dan wordt die gelabeld als 100% puur.

Maar...

... de test met de gaschromatograaf heeft drie grote minpunten:

1. De test controleert niet of er iets extra's in de olie zit zoals toevoegingen, pesticiden, herbiciden of onkruid dat meegekomen is tijdens het oogsten.
2. De test controleert niet of de bestanddelen 100% puur en natuurlijk zijn, ze kunnen dus ook synthetisch zijn.
3. De test controleert niet op constanten (het precieze aantal bestanddelen dat in de olie aanwezig hoort te zijn) terwijl dit heel belangrijk voor de werking van de oliën is.

4. Het hoogste kwaliteitsniveau is de CPTG - Certified Pure Therapeutic Grade®. Deze oliën zijn 100% puur en biologisch dus NIET aangelengd met synthetische olie, vulmiddelen of andere kunstmatige ingrediënten die de kwaliteit van de olie kunnen aantasten. De oliën worden zorgvuldig gewonnen uit planten, zijn vrij van verontreinigingen zoals pesticiden, herbiciden of andere chemische substanties.

Daarnaast wordt de actieve werking van de bestanddelen gegarandeerd zodat er een veilig en heilzaam product aangeboden wordt. CPTG essentiële oliën ondergaan strenge tests die worden uitgevoerd door een **onafhankelijke partij** met behulp van gaschromatografie én massaspectrometrie. Hierdoor wordt zowel de zuiverheid als de samenstelling van elke partij essentiële olie gegarandeerd.

Producenten van CPTG essentiële oliën werken nauw samen met een wereldwijd netwerk van hoogopgeleide en ervaren botanici, chemici, wetenschappers en vertegenwoordigers uit de gezondheidszorg. De keuze voor de beste oliën valt op de beste planten die geteeld zijn in **de beste omgeving onder de beste omstandigheden**. Ze worden zorgvuldig geoogst op het moment dat de planten hun hoogste waarde aan inhoudsstoffen hebben. De planten en hun aromatische bestanddelen worden geëxtraheerd door

CPTG essentiële oliën hebben de hoogste standaard en zijn de veiligste en meest heilzame essentiële oliën ter wereld.

vakbekwame destilleerders en ondergaan strenge testen en analyses om de zuiverheid van de essentiële oliën aanhoudend te garanderen.



In het volgende hoofdstuk leer je meer over dosering en toxiciteit.

Voor dit moment is het belangrijk te onthouden dat essentiële oliën hoog geconcentreerde plantenextracten zijn.

Het is evenzo belangrijk te onthouden de essentiële oliën op een verstandige wijze en met zorg toe te passen. Raadpleeg altijd de literatuur of iemand die door persoonlijke ervaring en kennis weet hoe je de oliën in kan zetten. Laat je daarnaast leiden door je gezonde verstand.

HOOFDSTUK 4

VEILIGHEIDSRICHTLIJNEN

GESCHIKTE DOSERINGEN

De juiste dosis te gebruiken olie kan per persoon verschillen, afhankelijk van je gezondheid, leeftijd, je grootte en lichaamsgewicht en ten slotte de olie zelf. Toch zijn er een paar algemene richtlijnen die je als gebruiker kunnen helpen:

- Voor intern gebruik kun je het best **beginnen met de kleinst mogelijke dosering**: 1-2 druppels. Vanaf hier kan de dosis, daar waar nodig, worden verhoogd tot maximaal 5 druppels
- Afhankelijk van de olie of het mengsel, varieert de ideale hoeveelheid voor intern gebruik tussen de 1-5 druppels. **Een hogere dosering biedt geen extra voordelen**. Integendeel, als je teveel inneemt, kun je potentiële schade aanbrengen aan je lichaam.
- Het is beter om **kleinere doseringen** te nemen en die dosis iedere 4-6 uur te **herhalen**.

DE DAGELIJKSE DOSIS

Over het algemeen dien je niet meer dan ongeveer 30 druppels essentiële olie intern te gebruiken binnen een periode van 24 uur. Gebruik je meerdere verschillende plantenextracten tegelijkertijd dan geldt de som van die oliën. Dus bij bijvoorbeeld drie verschillende oliën gebruik je maximaal 10 druppels per dag van elke soort. Bij elkaar kom je dan op 30 druppels. Dit is een hele grove richtlijn maar het geeft een goed beeld.

Essentiele oliën werken het beste in kleine doseringen over een langere periode. Voor de duidelijkheid: dit in tegenstelling tot een éénmalige hoge dosering.

Essentiele oliën werken als een stemvork die je cellen een referentie-trilling geven. Een hogere dosering innemen heeft geen enkele zin, je kan beter een kleinere dosering om de paar uur herhalen.

'HETE' OLIËN

Bij intern gebruik zijn er oliën die je NIET direct op de tong of in je mond moet druppelen omdat de chemische structuur te 'heet' is voor je mondslijmvlies.

De volgende 'krachtige oliën' moet je, omdat ze zo sterk zijn, voorzichtig en met beleid gebruiken:

☛ KRUIDNAGEL
☛ KOMIJN

☛ KANEEL
☛ KASSIE

☛ OREGANO
☛ THIJM

Bovenstaande oliën kunnen wél in je maag en darmstelsel verwerkt worden. Die omgeving is immers veel meer ingericht om met sterke chemische verbindingen om te gaan (denk aan zoutzuur in je maag).

'Hete' oliën kan je intern gebruiken door twee of drie drops in een **veggiecap**, een vegetarische en oplosbare capsule, te druppelen.

Veggiecaps zijn daarnaast ideaal voor kinderen (en grote mensen) die de smaak van de oliën niet zo heel erg lekker vinden.

Let op: je vult de capsules op het moment dat je ze gaat gebruiken omdat ze anders al oplossen.



Je kan de 'hete' olie ook per druppel toevoegen aan ten minste 120 ml water of je groene smoothie.

**Voor de keukenprinsessen en prinsen onder ons:
voorzichtig één of twee druppels 'hete' olie toevoegen aan je favoriete
recepten kan ook. Als voorbeeld noem ik dat één (!) druppel oregano op
een liter van mijn onovertroffen pastasaus een authentiek Italiaanse
smaak oplevert... twee druppels is echter al veel te veel.**

OVERGEVOELIGHEID

Essentiële oliën kunnen geen echte allergische reacties veroorzaken. Het is belangrijk om te weten dat essentiële oliën geen allergenen bevatten, en daarom ook geen echte allergische reactie kunnen veroorzaken. Een allergische reactie ontstaat wanneer er een immuunreactie plaatsvindt bij blootstelling aan een eiwitmolecuul dat over het algemeen onschadelijk is.

CPTG – oliën, Certified Pure Therapeutic Grade® etherische oliën bevatten géén eiwitmoleculen, ze bestaan volledig uit vluchtige aromatische componenten uit de natuur.

Hoewel essentiële oliën dus geen allergische reacties kunnen veroorzaken, kunnen ze wel leiden tot een overgevoelighedsreactie omdat het overgevoelighedsniveau per persoon verschilt. Als iemand overgevoelig is voor een bepaalde plant / essentiële olie, kunnen er symptomen ontstaan die op een allergische reactie lijken.

HOE WEET IK OF IK OVERGEVOELIG BEN VOOR EEN BEPAALDE OLIE?

Overgevoeligheid voor een essentiële olie kan reacties veroorzaken in de huid, het verteringsstelsel, het ademhalingsstelsel en andere organen in het lichaam. Sommige signalen van een overgevoeligheid voor een essentiële olie bestaan uit pijn, zwellingen of een gevoelige huid, huidirritaties, moeizame ademhaling en buikklachten.

Hoe behandel je overgevoeligheid voor een essentiële olie?

Als je een overgevoeligheid voor een essentiële olie ontdekt, kun je de toepassing van die olie veranderen om overgevoeligheid of ongemak te voorkomen. Omdat overgevoeligheid voor essentiële oliën niet hetzelfde is als een allergie, kun je deze olie nog steeds gebruiken met een andere applicatiemethode. Als je bijvoorbeeld een overgevoelige reactie hebt na het intern gebruik van een essentiële olie, zou je deze olie nog steeds aromatisch of topisch kunnen gebruiken.

Overgevoeligheid voor een essentiële olie kan ook veroorzaakt worden door de dosering. Als je last hebt van overgevoeligheid bij een bepaalde essentiële olie, kun je proberen om de olie te verdunnen, of simpelweg een kleinere dosis te nemen als de overgevoeligheid was veroorzaakt door een hoge dosering van de olie.

Als je ooit last hebt van een overgevoelige reactie op essentiële oliën in je spijsverteringsstelsel, moet je stoppen met het gebruik van deze olie. Mocht je een grote hoeveelheid van deze olie hebben geconsumeerd, dan

moet je direct contact opnemen met een arts óf de Eerste Hulp. Bij een kleine hoeveelheid kan de overgevoeligheid worden verminderd door veel vloeistof te drinken. Als je een langere tijd of ernstig last hebt van de reactie, is het in ieder geval raadzaam om contact op te nemen met een arts.

TOXICITEIT

Essentiële oliën zijn dus veilig om intern te gebruiken, zolang je rekening houdt met de juiste hoeveelheid. In de meest extreme gevallen kan het overtreden van de dosis leiden tot toxiciteit. Dit gebeurt als een stof het punt bereikt dat het schadelijk wordt voor het lichaam. Alle stoffen (zelfs natuurlijke, ogenschijnlijk onschadelijke stoffen) kunnen toxisch zijn als er gebruik wordt gemaakt van een onjuiste dosering.



Hoewel essentiële oliën toxisch kunnen zijn wanneer ze in een incorrecte dosering worden gebruikt (net zoals dat kan met zelfs water of mineralen of vitaminen), ligt de toxische dosis van een essentiële olie altijd ver boven de aanbevolen dosering. Je moet deze aanbevolen dosering extreem overschrijden voordat je de toxische grens van een essentiële olie bereikt.

Gerust gesteld?

In het volgende hoofdstuk gaan we echt aan de slag!

HOOFDSTUK 5

HOE PAS JE ESSENTIËLE OLIËN INWENDIG TOE?

HOE GEBRUIK JE ESSENTIËLE OLIËN INTERN

Nu je de voordelen van het inwendig gebruik van essentiële oliën kent en je weet dat ze veilig zijn om te gebruiken, kun je je afvragen hoe je de oliën nu precies intern moet toepassen. Er zijn genoeg methoden voor de interne applicatie van essentiële oliën dat je zelfs als beginner wel een toepassing kan vinden waar je je fijn bij voelt. Hieronder staan een paar gemakkelijke manieren om essentiële oliën intern te gebruiken.

In water:

Om te kunnen profiteren van de interne voordelen van essentiële oliën kun je altijd een of twee druppels toevoegen aan een glas water. Niet alleen kunnen essentiële oliën smaak toevoegen aan het water, maar dit biedt ook een gemakkelijke manier om essentiële oliën intern te gebruiken.

Onthoudt dat je de 'hete' oliën meer verdunt, daar leng je één druppel aan met minimaal 120 ml water.

Supplementcapsules:

Een andere gemakkelijke manier om essentiële oliën intern te gebruiken, waar we het al over gehad hebben, is om een paar druppels toe te voegen aan een veggiecap (een capsule) aanbiedt. Een vegetarische capsule die vrij is van conserveermiddelen en dierlijke producten, en die gemakkelijk te verteren is.

Directe orale applicatie:

Essentiële oliën kunnen direct oraal (via de mond) toegediend en doorgeslikt worden. Onthoud wel dat essentiële oliën extreem krachtig zijn, en dat slechts één druppel op of onder de tong al effect kan hebben.

Nogmaals: kassie, kaneel, kruidnagel, komijn, oregano en tijm moeten altijd worden verdund.

Koken en bakken:

Het toevoegen van essentiële oliën aan je favoriete maaltijden en baksels is een geweldige manier om niet alleen de **smaakversterkende eigenschappen** te ervaren maar tegelijkertijd ook profijt van de helende kwaliteiten voor je lijf te ervaren. De kleinste hoeveelheid van een essentiële olie kan de smaak van een gerecht, een smoothie of ander drankje, een toetje of om het even welke andere maaltijd qua smaak enorm positief beïnvloeden.

Al eeuwenlang worden essentiële oliën gebruikt om aroma te verrijken en smaak toe te voegen aan maaltijden. Als je gaat koken met essentiële oliën, moet je onthouden dat een kleine hoeveelheid vaak al voldoende is. Omdat essentiële oliën zo geconcentreerd zijn, kan zelfs de kleinste druppel al een heuse smaakexplosie veroorzaken.

Als je gaat koken met de oliën, kun je in plaats van een hele druppel ook een tandenstoker in het flesje dippen om de smaak in te laten trekken. Deze tandenstoker dan vervolgens door de andere ingrediënten roeren. Vergeet niet de tandenstoker weer te verwijderen voor je aan tafel gaat!!!

VERHITTING

De goede eigenschappen van de essentiële oliën kunnen veranderen of zelfs verloren gaan als je ze langdurig en overmatig verhit. Voeg etherische oliën daarom altijd op het allerlaatste moment toe.

HOOFDSTUK 6

INSPIRATIE

EFFECTIEVE METHODEN

Nu je alles hebt geleerd over het intern gebruik van essentiële oliën, ben je klaar om te beginnen! Hieronder vind je een aantal specifieke **inwendige toepassingen** voor effectief inwendig gebruik.



Basilicum	Voeg toe aan je favoriete Italiaanse maaltijden voor een verfrissende aanvullende smaak. Werkt o.a. balancerend op de bijnieren.
Bergamot	Voeg een paar druppels aan je reguliere thee toe om Earl Grey te creëren. Werkt stemmingsverhogend / uplifting.
Citroen	Een sterk reinigende / ontgiftende olie. Heerlijk om je dag mee te beginnen, één druppel in een glas water zet je systeem aan.
Citroengras	Voeg toe aan Oosterse gerechten. Bevordert een gezonde vertering van je voedsel.

Frankincense	Neem 1-2 druppels om bij te dragen aan een gezonde functionering van de cellen. Bevordert de zuurstofopname in het bloed.
Gember	Voeg toe aan je favoriete zoete en hartige maaltijden voor extra smaak. In heet water voor gemberthee. Gember verwarmt je. Helpt bij spijsverteringsklachten en ochtendmisselijkheid.
Grapefruit	Voeg 1-2 druppels toe aan je water voor een gezond metabolisme.
Lavendel	Werkt rustgevend. Gebruik intern om angstgevoelens te verminderen. Lavendel is een natuurlijk anti-histaminicum dus in te zetten bij allergische klachten (hooikoorts bijvoorbeeld).
Kamille (Romeinse)	Voeg 1-2 druppels toe aan hete dranken of kruidenthee voor een verzachting van het lichaam en de geest. Werkt tegen parasieten.
Kardemom	Voeg toe aan salades, vlees en je zelfgebakken brood voor een verbeterde smaak en om buikpijn te verminderen.
Kassie	Vermindert hongergevoelens en bevordert je vertering. Gaat (in een veggiecap goed samen met 1-2 druppels citroenolie.
Koriander	Voeg toe aan salades, dips, marinades en roerbakgerechten voor extra smaak. Kan het lichaam ondersteunen om zware metalen af te voeren.
Korianderzaad	Neem na het eten van een grote maaltijd een paar druppels om de vertering te bevorderen.
Kruidnagel	Neem in vegetarische capsules om de gezondheid van het hart te ondersteunen. Dit is één van de krachtigste antioxidanten.
Limoen	Voeg een druppel toe aan je drinkwater om de smaak te versterken. In mijn keuken gaat die door de guacamole.
Mandarijn	Voeg 1-2 druppels toe aan smoothies, thee, limonade of water voor extra smaak. Een mentaal opwekkende olie.
Marjolein	Voeg 1-2 druppels toe aan een karaf water of aan vegetarische capsules om een gezond immuunsysteem te ondersteunen.

Mirre	Voeg 1-2 druppels toe aan ¼ kopje water met wat honing om buikklachten te verminderen. Bij uitstek een anti-aging olie.
Oregano	Voeg in plaats van gedroogde oregano een druppel toe aan spaghetti-, pizza- of andere tomatensaus. Wordt door velen een natuurlijk antibioticum genoemd.
Peper (zwarte)	Voeg toe aan soepen, voorgerechten, vlees en salades om de smaak te versterken en de vertering te bevorderen. Deze olie wordt vaak ingezet om verslavingsverschijnselen tegen te gaan.
Pepermunt	Voeg 2-3 druppels toe aan je favoriete smoothie voor een verfrissende smaak. Pepermunt werkt verkoelend. Geweldig bij opvliegers.
Petitgrain	Gebruik intern om het zenuwstelsel te kalmeren, gespannen gevoelens te verminderen en een rustgevende slaap te bevorderen. Gaat goed samen met lavendel in een capsule.
Sinaasappel	Wild Orange voeg je toe aan je water voor een smaakexplosie en om je algehele gezondheid én stemming te verbeteren.
Spearmint	Voeg toe aan drankjes, toetjes, salades of voorgerechten om de vertering te bevorderen en de smaak te versterken.
Tijm	Gebruik 1-2 druppels in vlees en voorgerechten voor een frisse, kruidige smaak. Tijm is o.a. wormdrijvend en goed in te zetten bij een parasietenkuur.
Venkel	Voeg een druppel toe aan thee of water om je verlangens naar zoet eten tegen te gaan. Helpt uitstekend bij spijsverteringsproblematiek.
Vetiver	Aardend en werkt rustgevend op het gehele zenuwstelsel. Dé olie als je even de weg kwijt dreigt te raken. Bevordert een goede nachtrust.
Ylang Ylang	Gebruik inwendig om anti oxidatieve stress tegen te gaan. Ylang Ylang is een afrodisiacum pur sang (werkt lust verhogend bij mannen én vrouwen).

NAWOORD

EN WAT NU?

Heeft dit boek je ergens iets nieuws bijgebracht? Had je er iets aan? Mijn passie is het om informatie te verspreiden waarmee je jouw gezondheid en die van je dierbaren, zo lang mogelijk in eigen hand kan houden. Ik voel dat ik dat de wereld verschuldigd ben. Het verhaal daarover kan je lezen op mijn website

[Naar de Website](#)

Mijn kennis, dit boek en verreweg mijn meeste consulten deel ik vandaag de dag op donatiebasis of zelfs **gratis**. Dat geldt helaas nog niet voor de producten die ik je adviseer maar ik kan je wel de weg wijzen hoe je die **zo voordelig mogelijk** aan kan schaffen. En dus nodig ik je van harte uit om bij me terug te komen met je vragen. Je kan op de website het contactformulier invullen. Mag ik je daar verder helpen?

[Naar de Website](#)

Ik wens jou en ieder die je lief is, alle gezondheid!

Thorsten Meininger