

LYUDMILA ANANIEVA



ESSENTIËLE OLIËN

• voor uw innerlijke en uiterlijke
schoonheid •

Lyudmila Ananieva
Essentiële Oliën Voor
Uw Innerlijke En
Uiterlijke Schoonheid

Essentiële Oliën Voor Uw Innerlijke En Uiterlijke Schoonheid:
ISBN 978-8-87-304230-3

Содержание

Essentiele olien	6
Copyright	7
Inhoudsopgave	8
Huidtype bepalen:	12
Hoe moet je jouw huidtype bepalen?	13
Dit boek biedt u:	14
Effect op het menselijk lichaam	17
Verschillende gebruikswijze:	21
Voor nagels	22
Voor het gelaat	23
Voor het lichaam	24
De werking/actie van essentiële basilicum olie	27
Gelaat, huid,lichaam en haarverzorging	28
Recepten voor schoon- en gezondheid	30
Cosmeticaa tegen spotten.	31
Haartoner	32
Voorzorgsmaatregelen	33
Essentiële olie van bergamot in cosmetica	36
Behandeling met bergamot olie	38
Voorzorgsmaatregelen	39
Gebruik in cosmetica:	42
De bruikbare eigenschappen voor het gezicht, lichaam en haarr	43

Recept voor gezichtsmasker:	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

**Essentiele olien
voor uw innerlijke en
uiterlijke schoonheid
Deel 1**

Geschreven door

Lydmila Ananieva

Vertaler

Teresa Fontan-Olympie

Copyright

Copyright © 2017 door Lyudmila Ananieva

Alle rechten voorbehouden.

Dit e-boek is alleen toegestaan voor uw persoonlijke plezier.

Dit e-boek mag niet worden verkocht of weggegeven aan andere mensen. Als u dit e-boek wilt delen met een andere persoon, koop dan een extra exemplaar voor elke persoon waarmee u het deelt. Als u dit e-boek leest en niet heeft gekocht, koop dan uw eigen wettelijke kopie. Dank u voor het respecteren van het harde werk van deze auteur.

Inhoudsopgave

Deksel

Titelpagina

Copyright

Algemene eigenschappen

SINAASAPPEL

BASILICUM

BERGAMOT

VANILLE

VALERIAAN

KRUIDNAGEL

GERANIUM

POMPELMOES

JASMIJN

YLANG-YLANG

GEMBER

CEDERHOUT

LAVENDEL

WIERROOK

CITROENGRAS

CITROEN

MANDARIJN

MUNT

GROVE DEN (ZILVERSPAR)

PALMAROSE

ROZEMARIJN

SANDELHOUT

TEA TREE

SALIE

EUCALYPTUS

Dank U

Algemene eigenschappen

Essentiële oliën zijn geuren, niet alleen heilzaam voor de stemming en gezondheid, ook unieke geneeskrachtige eigenschappen zijn inherent. Ze bevorderen de weerstand van een organisme tegen schadelijke factoren van buitenaf, zoals ioniserende straling, xenobiotica, kankerverwekkende stoffen. Ze dienen voor preventieve behandeling van ziektes, voor het optimaliseren van de lucht in de omgeving, helpen een organisme bij het tegengaan van schadelijke ecologische factoren enz.

Essentiële oliën zijn substanties zijn zeer geconcentreerd. Daarom is het in zijn pure vorm bijna niet gebruikt. De uitzondering hierbij zijn olie van lavendel en tea tree.

Alle andere essentiële oliën lossen zeker op in een uitdrijvende basis oplosmiddel - plantaardige olie (olijf, amandel, avocado, druivenpit, enz, bevatten verlengende acties van essentiële oliën waarbij ze geleidelijk aan verdampen), melk, yoghurt, alcohol, shampoos, balsem, crème. Het is ook mogelijk om met zout te mengen.

Als een basis oplosmiddel is er melk, crème, yoghurt,

alifatische oliebasis. Ook honing, wijn en vodka worden gebruikt.

Essentiële oliën zijn van belang voor de cosmetica. Door middel van plantaardige/fruitachtige oliën is het mogelijk om een reeks aan dermatologische problemen op te lossen. De meest gevarieerde cosmetische procedures worden uitgevoerd met behulp van essentiële oliën, omdat ze naast bacteriële, ook een invloed hebben op een persoon's stemming.

Bij veroudering vraagt de huid meer voeding en hydratatie; alsook bescherming tegen de invloed van zon, wind en vrieskoude. Het is beter om geleidelijk aan om te schakelen naar essentiële oliën voor de verzorging van het gelaat en lichaam, en dat tegelijkertijd. Ook kunnen ze handig zijn voor preventieve behandeling tegen diverse ziekten

Zulke eigenschappen van essentiële oliën zoals o.a. ontstekingsremmend, desinfecterend, vereffenend, hydraterend, verzachtend, zijn sinds lang geleden gebruikt in de cosmetica.

Droge huid gebruik essentiële olie van lavendel, geranium, rozen, ylang-ylang, venkel, rozemarijn, marjolein, jasmijn, santal en pink tree in combinatie met basis oliën.

Basis olie voor droge huid: macadamia, jojoba, amandel; olie van abrikozenpitten of perzikstenen.

Normale huid heeft de mogelijkheid om essentiële olie van lavendel, geranium, rozen en citroen te gebruiken in combinatie met basis oliën.

Basis olie voor normale huid: macadamia, jojoba, amandel; olie van perzikstenen, abrikozen- of druivenpitten.

Vettige/olieachtige huid ## gebruik bergamot, zoete sinaasappel, vetiver, pompelmoes, geranium, citroen, lavendel, ylang-ylang, cypres, jeneverbes, cederhout.

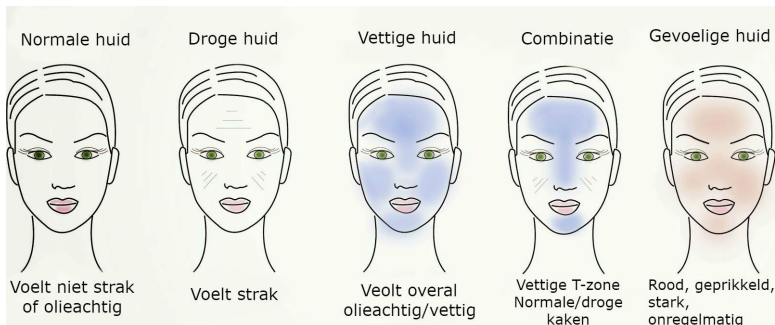
Basis olie voor een vettige/olieachtige huid: druivenpit, amandel, abrikozenpit en perziksteen. De combinatie van deze oliën met etherische oliën normaliseert de oliebalans in de huid.

Huidtype bepalen:

Schoonheidsspecialisten stellen 5 hoofdtypen van de huid vast: normaal, droog, vette/olieachtig, combinatie en gevoelig. Het verschil tussen de ene type van het ander is afhankelijk van de afscheiding intensiteit van huidsmeer bij een hoeveel talgklieren, en op welke zone van het gezicht die het meest actief is. Wat ook van belang is, is het vermogen van de huid om hydratatie op te nemen en te behouden.

Hoe moet je jouw huidtype bepalen?

1. Om uw huidtype te bepalen moet het vooreerst grondig proper gemaakt worden, make-up verwijderd.
2. Laat de huid een aantal uren rusten zonder make-up of behandeling.
3. Daarna kunt u uw huid in daglicht inspecteren met een eenvoudige, maar beter versterkende spiegel. Wat u zult zien, kunt u gebruiken als een gids bij het selecteren van uw cosmeticaa.



Dit boek biedt u:

1. Geneeskundige eigenschappen van essentiële oliën en hun helpende werking .
2. Cosmetische eigenschappen.
3. Recepten voor huisgemaakte cosmeticaa met essentiële oliën.

[Sinaasappel](#)



De essentiële olie van sinaasappel geeft een doorschijnende vloeistof van een gelig- of oranje-achtige kleur weer.

Effect op het menselijk lichaam

Verfrissende en zoete sinaasappel aroma is altijd al zeer aantrekkelijk geweest voor de mens, en voor een lange tijd werd het gebruikt als verzorgingsmiddel. Hedendaags onderzoek toonde aan dat de voornaamste geneeskundige eigenschappen van deze olie opgedeeld kunnen worden op volgende gebieden:

- kalmerend;
- ontstekingsremmend;
- desinfecterend;
- immuunsysteem bevorderend;
- tonic;
- regenererend.

Inwendig gebruik van de olie is aangeraden voor het bevorderen van het darmsysteem, eetlust en metabolisme, voor het verlagen van de bloeddruk, spastische pijn en als kalmeermiddel. Het voorschrift voor de inname van sinaasappelolie is niet meer dan 2 druppels in een glas met eender welke drank en niet meer dan 2 maal per dag.

1. De essentiële olie van sinaasappel is zeer efficiënt voor de reiniging bij een keel- en/of mondholte-ontsteking en tandpijn; evenzo voor inademen bij een slijmvliesontsteking. Het reinigen vereist een druppel essence in een glas water. Voor het gebruik van stoominhalatie benodigd u 3 druppels olie in een glas heet water.

2. Droge inademing waartoe drie druppels, aangebracht op droog textiel of een porseleine oppervlakte, het kalmerend en ontstekingsremmend effect heeft; blindelings wordt de aroma opgenomen via de luchtweg.

3. Vaak wordt sinaasappel olie gebruikt bij verbrijzelingen, behandelingen, kompressen bij gewrichtpijnen, krampen en krampachtige pijnen, verkoudheden en keelontstekingen. Voor het aanbrengen op het tandvlees of een pijnlijke tand wordt de hoeveelheid essentiële olie van sinaasappel gedeeld met een plantaardige olie. Het is mogelijk om met dezelfde samenstelling de neusgangen in te smeren bij een neusontsteking.

4. Bij massalie, barstende hoofdpijn, verkoudheid en premenstruatie syndroom zijn drie druppels van het product vereist op een lepel met basis olie. Indien het bestemd is voor kinderen (bijvoorbeeld voor een kalmerende massalie) dan is één drupel van de essentiële olie op de bodem van de theelepels voldoende.

5. Voor gewrichtspijnen is een oliekompres met drie druppels van de essentiële olie en een theelepels van de voornaamste plantaardige olie nodig.

Het kalmerend en relaxerend effect van de sinaasappelolie-ingredienten op slapeloosheid, stress en overopwinding is het best volbracht bij inademing van de dampen of opnemings via een aromatisch bad. Bij het gebruik van een bad is een aromalamp zeer goed:

Dosis olie, ratio 1 druppel per 5m²; in een kinderkamer zijn

1 tot 2 druppels ruim voldoende.

Vijf druppels olie dat gemengd moeten worden met zout, melk, soda of een andere emulgator zijn noodzakelijk voor een bad.



Binnen cosmetica is het gebruik van sinaasappel olie een effectieve remedie tegen cellulitis. Bij massalies wordt het in een olie mengsel gebruikt (gelijk geneeskundige verstuiving), en ook onder de vorm van omwikkeling. Voor het uitvoeren van omwikkelingen is het noodzakelijk om 5 druppels essence bij twee eetlepes van om het even welk anti-cellulitis crème

of bij twee eetlepels cosmetische klei, met water vermengd tot een consistentie van zure room, toe te voegen. Dergelijke anti-cellulitis mengsel wordt aangebracht op probleem zones en sluit het enkele tijd later af. Sinaasappel olie herstelt een elastische huid en verfrist het; bevordert een resorptie van acne lidtekens, klaart een gepigmenteerde naevus. Dit houdt in dat vooral bij droge huid en haar het nuttig is, en ook bij hoofdroos. Het is aan crÃ¨me, maskerer of shampoo toegevoegd voor gebruik.

Gezichtsverzorging â## Het is van belang 3 druppels olie op de basis van een eetlepel te doen, voor shampoo mag de dosis verdubbeld worden.

Sinaasappel olie heeft een miraculeuze werking op het haar: het versnelt haargroei, sluit droogheid en haarroos uit, geeft een zijdezachte glans, daarnaast geeft het ook een aangename geur af. Voor zij die dromen van lang haar wordt het actief gebruikt vermits het haargroeibevorderend werkt.

Verschillende gebruikswijze:

voeg 3 tot 5 druppels olie toe aan een reeds klaargemaakte portie shampoo of balsem;

gebruik als aroma borstelen, meerdere druppels op een haarborstel aanbrengen;

gebruik het als component voor het maken van een haarmaskerer (meng, bijvoorbeeld, op een theelepel zoete amandel, piririma cocos en sinaasappel olie en houdt het opgewarmd mengsel op het haar voor minstens 30min was het dan uit met shampoo)

Voor nagels

Het is regelmatig mogelijk om olie op de nagelplaat en de nagelriem te wrijven. Zodat nagels sterker en schitterend zijn, beschermd tegen droogheid en kwetsbaarheid. Om allergie te vermijden mag deze procedure maar 1-2 keer per week uitgevoerd worden.

Het is ook mogelijk om de handen een badkuur te geven: voeg 1 eetlepel zeezout en 5 druppels olie toe aan het warm water.

Voor het gelaat

Sinaasappel olie heeft een krachtvolle impact op groeven, vandaar dat het onvervangbaar is voor de strijd tegen vele kwalen van het gezicht.

Voor een huid met verstopte poriën en oppervlakkige ontstekingen is een masker met een kalmerend effect bruikbaar: klop een eiwit op, voeg 1 eetlepel blauwe klei en 3-4 druppels sinaasappel olie toe.

Een droog en uitgeputte huid zal een masker van lucco olie gemengd met sinaasappel olie (proportie 2:1) appreciëren

Voor de strijd tegen acne en vlekken is het mogelijk om sinaasappel olie te gebruiken als antimicrobieel middel. Het is voldoende om het puntgericht op de onstoken zones te verspreiden. Gebruik dit niet meer dan 1 keer per dag, het kan sterke irritatie veroorzaken.

Voor het lichaam

Ten slotte de recepten voor de strijd tegen cellulitis op basis van sinaasappel olie. In zijn geheel wordt het erkend als het meest efficiënte in de strijd tegen de welbekende laag.

Voeg honing en etteijke druppels sinaasappel olie toe aan koffiegruis. Gebruik het mengsel als scrub voor de probleem zones.

Ook kan het gebruikt worden als basis voor anti-cellulitis wikkeling. Het is voldoende om het samen aan te brengen met basis olie op probleemplaatsen. Geniet van de heerlijke aroma voor een uur en was het dan grondig af met water.

[BASILICUM](#)



Actie: antioxidant, antimicrobieel, ontstekingsremmend, immunomodulatorisch, krampopheffend.

De essentiële olie van basilicum strijd tegen virussen, bacteriële en schimmel infecties, immuundeficiëntie; het werkt preventief tegen griep en is haarversterkend.

De werking/actie van essentiële basilicum olie

Sterk antioxidatisch en antimicrobisch met een waaier aan invloed (bacteriën, virussen, schimmels, mycoplasmas), ontstekingsremmend, immunomodulerend, krampopheffend, anti-sclerose, tegen angstigheid

Gelaat, huid,lichaam en haarverzorging

Samenhang met antioxidante eigenschappen zijn ruim gebruikt in anti-verouderingscosmetica en middelen voor huidprobleem. Basilicum olie - krachtig, natuurlijk antioxidant. Componenten van geurende vloeistof helpen bij de eliminatie van negatieve invloed van de vrije radicalen. Deze onstabiele, chemische bekleedselen verergeren de huidconditie en ontstekingsverschijnselen.

Het is van groot belang om dagelijks gezicht en lichaam te verzorgen; om ze âs morgens en âs avonds te reinigen en te bevochtigen. Het voorkomt rimpels, plekken en vroegtijdig kaalheid. Geurend vloeistof is opgenomen in de samenstelling van gels en lotions; verrijkt het met scrubs, maskerers en huishoudelijke crÃmes.



Recepten voor schoon- en gezondheid

Cosmeticaa voor het eliminieren van rimpels

Werking: Reinigt, bevochtigt en tint op een vermoeid, vage huid.

Recept: Basilicum olie 10 droppels. Dag crème 50 ml.

Gebruik:

Voeg de opgegeven hoeveelheid olie toe aan tonic, dagcrème. Smeer lotion en crème op het gelaat met een wattenschijf - kleine hoeveelheid op de vingertoppen. Gebruik minder essentiële olie bij een droge huid.

Overmatig gebruik van essence met fenolen en terpenen leidt tot een valse huidzuurcation. Op gevoelige huid kan het irritatie veroorzaken.

Cosmeticaa tegen spotten.

Werking: Verminderd viscositeit van olie-achtige/vatte huid; diep reinigend.

Recept: Basilicum olie 10 druppels. Jojoba olie 50 ml. **Gebruik:** Meng componenten. Gebruik een watten schijf op het gereinigd gelaat.

Haartoner

Werking: Verbetert de microcirculatie en de levering van follikels, stimuleert haargroei, geeft het glans.

Samenstelling: kokosnoot melk $\hat{\text{A}}\frac{1}{2}$ glas. castor oolie $\hat{\text{A}}\hat{\text{A}}\hat{\text{A}}$ 3 eetlepels. Olie jojoba $\hat{\text{A}}\hat{\text{A}}\hat{\text{A}}$ 15 druppels. Basil olie $\hat{\text{A}}\hat{\text{A}}\hat{\text{A}}$ 5 $\hat{\text{A}}\hat{\text{A}}\hat{\text{A}}$ 7 druppels. Gebruik. Meng de componenten. Gebruik het mengsel bij elke wasbeurt van het hoofd, tot 10 min inmasseren. Nadat het 10 min ingewerkt heeft, was uw haar met shampoo, waarin 50 ml van het middel met 15 druppels baslicum olie bijgevoegd is.

Voorzorgsmaatregelen

Bij het aantrekken van de huid wordt het duidelijke fototoxische effect waargenomen. In dit verband beperkt IFRA de oliebelasting van bittere sinaasappel in parfumerie en olie. Onmogelijk tijdens zwangerschap en bij verhoogde koagulatie van bloed toe te passen. Overmatig gebruik kan leiden tot depressie van het zenuwstelsel. Kan irritatie van de huid veroorzaken bij gevoelige huidtypes.

[BERGAMOT](#)



Bergamot olie heeft veel nuttige eigenschappen. Het is gebruikt tegen krampen, kalmerend, oplossingsmiddel voor de massage van de uitgeputte huid, e nook als antiseptisch middel.

When holding cosmetica procedures, the property of olie of a bergamot helping to normalize secretion grease and sweat glands, ability to narrow skin pores is useful.

Bij het houden van cosmetica-procedures is de nuttige eigenschap van bergamot olie dat die de afscheidingsvet en zweetklieren helpt te normaliseren en het vermogen bevat om huidporie te verkleinen.

Essentiële olie van bergamot in cosmetica

Massage: Meng 5-7 druppels bergamont olie met 10g van de basis olie om te gebruiken bij lichaamsmassage.

Toevoeging voor cosmetica: voeg 1 tot 5 dooi bergamot olie toe aan eender welk crēmē, tonic, conditioner of gezichtsmasker. Het zal alle middelen verrijken, omdat het de nieuwe kwaliteiten van bergamot heeft opgenomen.

Reinigende eigenschap voor de huid: los 1 theelepel druivenpitolie op met 5 druppels bergamot en evenveel tijm olie. Deze samenstelling moet dagelijks op de huid gesmeerd worden.

Lichaamsolie: neem 50 ml zoete-amandel als basis. Voeg 5 druppels bergamot olie, 5 druppels citroen olie, 3 druppels van een olie naar keuze en 1 druppel rozemarijn olie toe. Deze samenstelling heeft een verfrissend en verkoelend effect.

Middelen voor alifatische huid: voeg 15 ml glycerine toe aan 75 ml gedestilleerd water. Impliceer 5 druppels geranium olie en 5 druppels bergamot olie en ook 3 druppels sandelhout olie. Het is klaar om te mengen, smeer alles op het aangezicht voor de nacht. Het middel zuivert een vettige glans en normaliseert vet metabolisme van talgklippen.

Middelen voor haarverzorging: Voeg 1 druppel bergamot olie op een massage borstel toe en kam het door je haar. Het haar zal zijn glans hernemen met als bonus een onvergetelijke aroma.

Middelen voor handen en nages: breng 1-2 druppels bergamot olie op de handen. Wrijf het goed inm nagels inbegrepen. Uw handen zullen uitstekende verzorgingmiddel verkrijgen voor verkoeling en verjonging.



Behandeling met bergamot olie

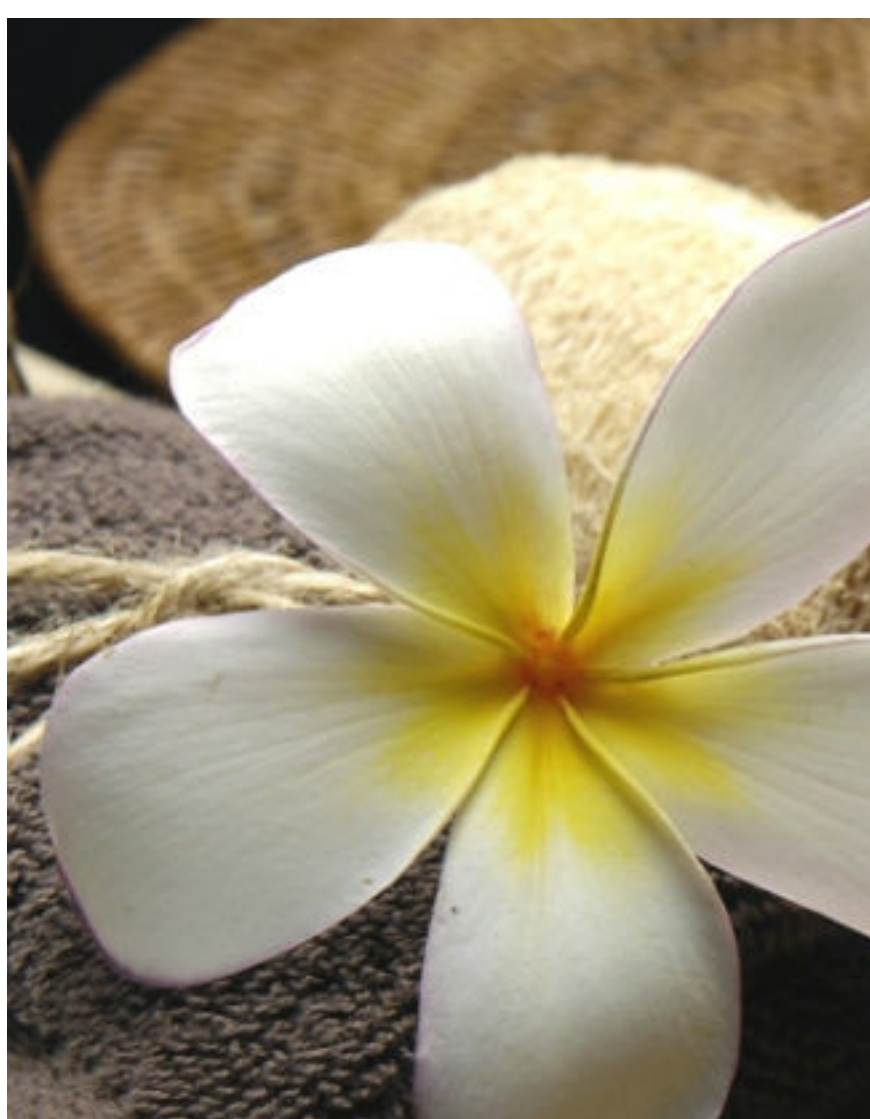
Klassiek recept: voeg 2-5 druppels bergamot toe aan een eetlepel honing en neem dit 30 min voor het eten in. Het zal een hulpmiddel vormen voor het ontdoen van een ontsteking rond de oor-keel-neus, de blaas en het sexorgaan. Dit middel wordt gebruikt voor afname in temperatuur, versterking van eetlust en uitroeiing van darmparasieten.

Voororgsmaatregelen

Bergamot olie en zonneshijn zijn onverenigbaar! Bijgevolg mag u na het gebruik hiervan niet in direct contact komen met de zon. Huid kan een ongewenste pigmentatie bekomen. Met dit in gedachten is het afgeraden om bergamot olie in zijn natuurlijke vorm te gebruiken in cosmetic.

Voor mensen die lijden aan een acute aandoeningen van het spijsverteringsstelsel bij zwangerschap en/of epilepsie is het beter om een recept met bergamot met mate te gebruiken.

[VANILLE](#)



Werking: Antiseptisch, ontstekingsremmend, pijnstillend, kalmeringsmiddel, verzwakking, antidepressiva.

Essentiële olie van vanille is een uitstekend weekmiddel met de krachtige eigenschap voor een verzwakkende werking.

Gebruik in cosmetica:

Heeft een verjongend en goed cosmetisch effect op de huid. Het is verzachtend, maakt het elastisch en strak. Bevordert de regeneratie en behoud van hydratatie. Verwijdert een ontsteking. Elimineert uitslag wegens nerveusiteit en irritatie. Heeft het blekend en delusterend effect.

De bruikbare eigenschappen voor het gezicht, lichaam en haarr

Aromatisch olie van vanille wordt veel gebruikt voor de verzorging van gelaat en lichaam. Op zijn basis worden crēm en masker gemaakt. De nuttige componenten voeden en bevochtigen kooien, verwijderen een ontsteking, maken de huid zijdezacht en elastisch.

Dankzij het gebruik van hulpmiddelen op basis van een essentiële olie blijft de droge huid onopgeschild- gezonder. Soortgelijke crēm heeft ook het blekend effect en herstelt uitwisselingsprocessen in de cellen van mature huid.

Lang geleden waren de bruikbare eigenschappen van een essentiële olie bekend voor schoonheid en gezondheid van het haar. De laatste wordt glad, volumeus, doorkambaar en heeft nadien een aangename geur. Essentiële olie voedt de hoofdhuid, wat de haargroei bevordert.

"Oily" vanille is added to structure of tools for massalie, by acceptances of bathtubs and grinding. Its sedative qualities promote calm, an abirritation, a relaxation. At the same time, natural components of vanille olie are completely absorbed by skin, enriching it with the useful substances.

Vanille olie is toegevoegd aan de structuur voor massagemiddelen, bij het nemen van een bad en verbrijzeling. De kalmerende eigenschappen bevorderen rust, een abirritatie,

een ontspanning. Tegelijkertijd worden natuurlijke bestanddelen van vanilla olie volledig geabsorbeerd door de huid te verrijken met de bruikbare stoffen.



Recept voor gezichtsmasker:

Vanille olie versterkt het effect van basis cosmetica oliën. Om een voedzame masker voor huid te maken, is onderstaande vereist:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.