

Do's en don 'ts - Verdampen van essentiële oliën

Kinderen reageren snel op een geur. Je kunt dit gegeven goed inzetten om een prettige sfeer te creëren waar het kind zich veilig en prettig bij voelt. Bijvoorbeeld door in de slaapkamer van het kind een aromasteentje bij zijn bedje neer te zetten. Geuren vanuit de aromatherapie kunnen ons ontroeren en ons hart raken! Onze reukzin is lange tijd niet belangrijk genoeg geweest voor onderzoek. Daarin is de laatste jaren echter verandering gekomen. Wetenschappers over de gehele wereld houden zich momenteel bezig met het reukzintuig. Op zoek naar het mechanisme van onze reukzin gaan we op reis door het centrum van onze neus naar de hersenen waarvan het limbische systeem een onderdeel is.

Verdamping van essentiële oliën is een goede manier om de lucht te zuiveren en nare luchtjes in huis te verwijderen. Ook wordt de verdamping van essentiële oliën gebruikt om de lucht te reinigen bij griep en verkoudheid. Essentiële oliën kunnen eenvoudig verdampt worden met behulp van een aromasteentje, aromalamp of een diffuser (hier komt koud waterdamp uit).

Aromasteentjes

Deze zijn met name geschikt voor kleinere ruimten of naast het bed. Druppel 10 druppel essentiële olie op de aromasteen en plaats het vlak bij het bed van je kind.

Aromalamp

Voeg 4 tot 6 druppels essentiële olie toe in de houder en zet de lamp aan.

Het is aan te bevelen de aromalamp na ongeveer één uur uit te doen. De geur kan anders te overheersend worden, met mogelijk hoofdpijn als gevolg.

Diffuser

Voeg 4 tot 6 druppels essentiële olie toe het water en zet de lamp aan. De diffuser kan aanblijven zolang gewenst.

Let op!

Het gebruik maken van een aromabrander raad ik af. De kans is groot dat de essentiële olie verbrand als het water verdampt is. Dit is een onpraktische en giftige lucht.

Aansprakelijkheid: Praktijk KIJ is nimmer aansprakelijk voor indirecte schade, daaronder begrepen gevolgschade. Elke aansprakelijkheid voor schade is voorts uitdrukkelijk uitgesloten.