

Wintercomposities met etherische olie



Winterse gezelligheid en warmte met etherische olie in barre, koude tijden. Geef jezelf en je immuunsysteem een boost.

De winterse kou houdt je binnenshuis gekluisterd. Het is beter binnen dan buiten met die ijzel, vrieskou, sneeuw, storm en regen. Virussen willen jou als gastheer/vrouw en een depressie ligt klaar, maar geen nood! De redding is nabij, want een goede samenstelling met etherische olie doen deze donkere gedachten vlug verdwijnen en je immuunsysteem krijgt een flinke boost zodat je een aanval van virussen snel weer te boven komt.

Wat je nodig hebt zijn enkele etherische oliën die jou de warmte brengen die jij nodig hebt en een gevoel geven van 'kom laat me jou omarmen, ik ben er voor jou'.

Wat heb je nodig? Een aroma diffuser, etherische olie van gember, kaneel, nootmuskaat, sinaasappel, patchoeli, jeneverbess, zwarte peper, den; een zelfgemaakte luchtverfrisser of een potpourri.

Doe in je diffuser of luchtverfrisser (spuitflesje van 50 ml) of potpourri slechts enkele druppels van onderstaande mengelingen. Afhankelijk van het volume van de kamer. Een kleine ruimte heeft minder nodig dan een grote ruimte.



Peter Pan mix

Een pittige mix die jouw huis omtovert in een warm en veilig nest.

- 8 druppels Sinaasappelolie
- 6 druppels Kaneelolie
- 4 druppels Gemberolie
- 1 druppel Nootmuskaat

Elvis mix

Een zalige mix voor een ontspannende avond

- 10 druppels Sinaasappelolie
- 6 druppels Patchoelolie

James Bond mix

Een mix om je immuunsysteem op te krikken

- 10 druppels Jeneverbesolie
- 6 druppels Gemberolie

Robin Hood mix

Een mix om je luchtwegen een adempauze te geven.

- 8 druppels Dennenolie
- 6 druppels Zwarte Peperolie

Gebruiksaanwijzing

Doe de winter etherische olie blend in een klein leeg [bruin glazen flesje](#) met een [druppelaar](#) en draai deze mix 13 keer.

Je kan je mix gebruiken in een potpourri of in je aroma diffuser. Een andere goede manier om lang plezier van je geur te hebben is door de olie mix in een potje met zeezout te doen en een paar dagen te laten trekken. Daarna kan je een schaalje maken met bijvoorbeeld dennenappels, kaneelstokjes, steranijs, kruidnagel etc. en daar het zout tussendoor strooien voor een heerlijk geurende potpourri.

Nog een manier is om in een spuitflacon van 50 ml 10% pure alcohol te doen en dit verder aan te vullen met gedistilleerd water. Hierbij doe je dan een mix naar keuze. Besprenkel je hele huis met deze mix.

Deze etherische olie kan je bij Nephthys bekommen.