Lavender essentiële olie,

lavendel.

De olie heeft een frisse, zoete, bloemige, kruidige aroma dat zowel rustgevend en verfrissend is.

De lavendelplant groeit op de Young Living boerderijen St Maries in Idaho, de boerderij in Mona, Utah en Simiane-la-Rotonde boerderij in de Provence, Frankrijk.

Deze olie is de meest universele olie en staat bekend als "werkt", waar het nodig is. Als u twijfelt, gebruik dan deze olie. Het werkt geweldig om tot rust te komen voor het slapen gaan, maar het heeft ook balancerende eigen-schappen waardoor het net zo goed werkt om uithoudingsvermogen en energie te stimuleren.

Young Living's Lavender essentiële olie is een natuurlijke ontstekingsremmer, een anti- histamine en werkt ook heel erg kalmerend en ontspannend. Lavendel is ook bijzonder heilzaam voor de huid en schoonheid Het wordt vaak gebruikt in de schoonheidsindustrie en kan ook gebruikt worden om kleine snijwonden, blauwe plekken en huid irritaties te reinigen en kalmeren.

De ontsmettende, bacteriedodende en pijnstillende eigenschappen maken deze olie waardevol bij de behandeling van alle soorten verwondingen. De olie heeft het vermogen om uit balans geraakte toestanden te herstellen, zowel lichamelijk als geestelijk, in de richting van een evenwichtstoestand waarin genezing kan plaatsvinden. Lavendel schijnt iedere werking in combinatie met andere olie te versterken.

Historie
De olie is al duizenden jaren in gebruik voor de geur, om de desinfecterende werking bij wonden, kalmerend middel, als stimulans en tonicum. Lavendelzakjes werden in kisten en kasten gelegd. Olie werd gebruikt om ledikanten in te wrijven tegen luis. Zwaardwonden en brandwonden werden ermee verzorgd. Al sinds de oudheid staat lavendel bekend om zijn geneeskrachtige werking, pijnstillend en helend. Bij de Grieken en Romeinen was lavendel al een favoriet bad middel. In het oosten werd het kruid 4000

jaar voor Christus gebruikt. De Egyptenaren hielden van lavendel en in het graf van Toetanchamon werd een kruik lavendel gevonden. De Romeinen behandelden hun uitgeputte en gewonde soldaten met lavendel. In een kruidenboek uit 1420 van Benedetto Rinio wordt aangegeven dat lavendel in bad goed zou zijn tegen pijn in de ledematen. In de Middeleeuwen werd het gebruikt als geur verdrijver en insecticide. De monniken kweekten lavendel op grote schaal en gebruikte de lavendel in de keuken en in de geneeskunde.

Dodoens 1644 geeft aan dat lavendel bij linnen wordt gelegd voor de goede reuk en tegen de motten werkt. In de Farmacopee van 1747 wordt aangegeven: de bloemen hebben een hoofdversterkende, kramp genezende en maanstonden verwekkende kracht. In de eerste eeuw na Christus werd het medicinale gebruik van lavendel al gemeld door Pandanius Dioscorides.

Hildegard von Bingen raadde in haar kruidenwijzer lavendel aan als middel bij longproblemen (thee met honing), tegen de luizen en hoofdpijn en vanwege de aroma om een zuiver karakter te houden. De 'herontdekking' van de kracht van lavendel kwam in 1930, toen de Franse wetenschapper, chemicus en parfumeur Gattefossé bij een explosie in het onderzoeks-laboratorium zijn hand verbrandde en de eerste 'verkoelende' vloeistof die hij omhanden had, lavendel olie. De snelle genezing en het herstel zonder littekens was eigenlijk het startsein voor een modern wetenschappelijk onderzoek naar de werking van aromatherapie.

Plant geslacht soort Lavandula angustifolia
Botanische familie Lamiaceae
Deel van de plant de bloemtop

ORAC-waarde 360 µTE/100g
ORAC staat voor Oxygen Radical Absorbance Capacity. Het vertelt je de antioxidant capaciteit van een voedingsmiddel. Antioxidanten hebben aangetoond dat het risico verminderd van leeftijdsgebonden aandoeningen en kanker. Dit werd ontwikkeld door de USDA onderzoekers.

Eigenschappen
Antischimmel, pijnstillend, tumor bestrijdend, anticonvulsiva, vaatverwijdend, krampstillend, ontstekend remmend, worm afdrijvend, anti stollingsmiddel, anti depressief, anti histamine, infectie werend, ontsmettend, anti toxisch, regeneratief en kalmerend.

Gedocumenteerd gebruik
Haaruitval, brandwonden, nervositeit, infecties van de luchtwegen, hoge bloeddruk, aderverkalking, menstruatieproblemen / PMS, huidaandoeningen, vermindert het vetgehalte in het bloed / cholesterolgehalte, het verminderen van overtollig talg op de huid, acne, anticonvulsiva, vaatverwijdend, ADD /

ADHD, alertheid, lucht, plant en huid allergieën, angst, blaren, carpale tunnel, waterpokken, mazelen, cholesterol, roos, ontstekingen, jeuk, slapeloosheid, snurken, bof, misselijkheid, zenuwontsteking, pijn, rode hond, schurft, tandenknarsen, kiespijn, luieruitslag, depressie, bof.

Invloed lichaam stelsel hart, zenuw en vaatstelsel, emotionele balans, huid.
Aromatische invloed kalmerend, ontspannend en balanceren. Verminderd en verzacht woede en frustratie.

Mentale spirituele invloed
Bevordert het bewustzijn, een grotere intuïtie en duidelijkheid en bevordert gezondheid, liefde, vrede, een gevoel van welzijn. Rustgevend, verfrissend voor de geest, tegen geestelijke uitputting, slaap bevorderend, harmoniserend voor de hersenhelften, zenuw sterkend. Een heerlijk ontspannende, rustgevende olie, voor iedereen met spanningen, stress, verdriet, enz. Schenkt liefde en tederheid en beschermt tegen negativiteit. Stimuleert het denken en ontspant de zenuwen.
Depressie verminderend, kalmerend tegen zwaarmoedigheid, spanningen en bezorgdheid. Harmoniserend en evenwicht brengend. Met lavendel kan men een diepere meditatie bereiken en maakt het gemakkelijker om onze spiritualiteit te integreren in het leven van alledag. Diffuse de olie om ruimtes van negatieve energieën te zuiveren. Kan ook goed gebruikt worden in ruimten waar therapieën gegeven worden.

Het effect van Lavender is balancerend en kalmerend bij onbeheerste emoties. Het verwijdert besluiteloosheid en emotionele conflicten, en helpt om de gevoelens onder bewuste controle te brengen. Het brengt een gevoel van rationaliteit aan bij de bewuste geest.

Door Lavender ontwaakt u uw ware spirituele essentie. Geleidelijk lijnt en integreert het al uw fysieke en subtiele aspecten uit. Door het verbeterde uitlijnen, worden energetische blokkades losgelaten, levensenergie beweegt zich vrijer en elk deel van je wezen wordt meer ontvankelijk voor de invloed van de Geest. De energiestromen worden gecorrigeerd, oude kwesties komen naar de oppervlakte om opgelost te worden en verwarrende symptomen verdwijnen vaak. Lavender bevordert het bewustzijn van je innerlijke dimensies als het helpt krijg het geestelijke/spirituele een grotere ruimte.

Invloed Chakra
Bevordert de opening van het hart en kruin chakra. Brengt de hogere en lagere chakra's in evenwicht, zowel kalmerend als energetiserend.

Gebruik
onverdund, vervolgens
• Breng enkele druppels (2-4) op het gewenste gebied.
• Toepassen op de chakra's / reflex punten.
• Diffuus, of inhaleer.
• Kan worden gebruikt als voedingssupplement.
1 dr. olie in bijv. 1 theelepel honing. 1:4 verdunnen in vloeistof.

Voorzorgsmaatregelen
Het wordt algemeen veilig beschouwd (GRAS) en toegestaan als voedingssupplement, (FA) voor intern gebruik door de FDA.
Bij zwangerschap of onder dokterstoezicht, raadpleeg uw arts.
Verdunning is niet vereist; geschikt voor elke huid behalve de meest gevoelige.
Over het algemeen veilig voor kinderen ouder dan 2 jaar.

Gebruik bij huisdieren
Alle dieren, waaronder katten kunnen deze olie gebruiken. Let op: bepaalde oliën kunnen zeer giftig zijn voor katten. Den en Citrus oliën in het bijzonder. Raadpleeg uw dierenarts als u niet zeker bent over het toepassen van elke essentiële olie bij uw huisdier.

Tips
• **Seizoensgebonden allergieën**, lavendel werkt als een antihistamine.
Inwendig De snelste manier om een allergie- of astma-aanval te stoppen is 1 dr. op de duim tegen het gehemelte houden voor 2-3 minuten, (ik spreek uit eigen ervaring).
1 dr. op een wattenstaafje en wrijf ermee langs de binnenkant van de neusgaten. Of in de mond, even langs de binnenkant van de wangen strijken. Deze methode zorgt dat de Lavendel snel opgenomen wordt in de bloedbaan.
Inhaleren Breng 1-2 dr. op de hand. Wrijf de handen tegen elkaar en breng ze als kommetje over de neus en mond. Inhaleer diep gedurende 4 tot 6 ademhalingen.
Topicaal Breng 1 dr. aan op de slapen, voorhoofd, sinussen en/of nek. Breng aan op de voetzolen voor het slapengaan.
Diffuse Diffuse de olie gedurende 15 minuten om de 2 uur. Lavender in een spuitflesje : 5 dr. in zuiver water om het hoofdkussen besproeien. Druppel de olie op een watje, tissue of zakdoek en plaats in de ventilatieopening van de auto. Zorg ervoor dat u geen gebruik maakt van synthetische materialen. Wrijf 2 of meer dr. op je polsen, borst, nek, of onder de neus en oren.
• **Allergische reactie pollen / stofmijten** (zie ook hierboven, seizoensgebonden allergieën)
diffuse 5-8 dr. in ruimtes om allergische reacties op pollen en stofmijten te voorkomen, verhelpen, verminderen. Of 1- 2 dr. tussen de palmen van de handen doen en dan inhaleren om de klachten van de allergische reactie te verminderen/verhelpen. en / of 1 dr. op de neusbrug en op de jukbeenderen

aanbrengen voordat je naar buiten gaat i.v.m. een hooikoorts/allergische reactie, (vermijd oogcontact).
• **Last van mieren** enkele druppeltjes olie op de plaats van het mierennest en herhaal dit indien nodig. De mieren zullen snel een ander heenkomen zoeken. Een natuurlijke manier om van de mieren af te komen en beter dan de alle schadelijke chemische middelen.

Baby shower / sociale gelegenheid diffuse 5 dr. om de stemming voor een baby shower of een sociale bijeenkomst te ontspannen/in te stellen.
Bijensteek 1 dr. op een bijensteek kan jeuk verminderen/verlichten.
Blauwe plekken puur of verdund op de pijnlijke plek in masseren. Dit verlicht en kalmeert de huid.
Brandwondjes (**lichte**) 2-3 dr. direct op kleine brandwonden.
Buikklachten puur of verdund aanbrengen op de buik, altijd klok mee in masseren.
Deodorant masseer 1 dr. onder de oksel.
Droge / schrale huid verzorgen/hydrateren van een droge of gebarsten huid met een paar druppels olie.
Eczeem 2 dr. aanbrengen op het eczeem en in masseren. 2-3x per dag.
Huid irritaties de olie op de licht geïrriteerde huid, of op licht door zon verbrande huid aanbrengen, dit verlicht, reinigt en kalmeert de huid.
Huiduitslag 2-3 dr. op de huiduitslag, dit kan verzachten.
Infecties 2 dr. op wond aanbrengen en onder de voetzolen.
Insecten weren 2 dr. op een wattenbolletje en leg in kasten en laden voor een heerlijke geur en om motten en andere insecten te weren. Voeg 5 dr. in de diffuser om insecten te weren en tevens voor een goede nachtrust.
Insectenbeet 1 dr. rechtstreeks op de pijnlijke plek. Bij hardnekkige beten/steken na 15 min herhalen.
Jeukende of brandende hoofdhuid 2 dr. in masseren ter verlichting.
Jeuk 2-3 dr. verminderen jeuk en verlichten de huid.
Kwallenbeet 1 dr. rechtstreeks op de pijnlijke plek, bij hardnekkige beet na 15 min herhalen.
Lichaam / geest kalmeren diffuse/inhaleren om je lichaam en geest te kalmeren na bijv. een dag hard werken. Masseer 2 dr. in de nek of onder de voeten voor een rustgevende werking.
Litteken weefsel vermindering, 2 dr. op en rond de gebieden in masseren, 2x per dag.
Luchtverfrisser diffuse 5 dr. in een ruimte in huis geeft een frisse, aangename geur en verjaagt snel vervelende geurtjes van bijv. huisdieren of sigarettenrook. Een paar druppels toevoegen aan het laatste spoelwater van de wasmachine. In de kledingkast een doekje /watje neerleggen met 1- 2 dr. olie.
Mierenbeet 1 dr. rechtsreeks op de pijnlijke plek, bij hardnekkige beten na 15 min herhalen.

Motten / insecten in kast 2 dr. op een wattenbolletje en plaats het in kasten en laden voor een heerlijke geur van linnengoed en het af weren van motten en insecten.
Ontspannen slaap neem 1 dr. in de palm van de hand, inhaleer een paar keer door het hoofd in het "kommetje" handen te leggen en strijk daarna over het hoofdkussen voor een ontspannen slaap. 2 dr. onder de voeten en onder de grote tenen aan brengen. Voeg 5 dr. in de diffuser voor ontspanning en tevens om insecten te weren. (de diffuser van Young Living gaat vanzelf uit).
Reisziekte 1dr. op de tong, rond de navel of achter de oren om de symptomen te verlichten.
Roos op hoofdhuid voeg 2 dr. toe aan een neutrale, natuurlijke shampoo, ter voorkoming.
Rustgevend masseer (verdund) in de nek of onder de voeten voor een rustgevende werking, lichamelijk en geestelijk.
Schilfertjes op hoofdhuid masseer 2 dr. op de hoofdhuid om schilfertjes te verminderen.
Snijwondjes 2-3 dr. op de getroffen plek druppelen.
Traanbuizen / holtes deblokkeren 1 dr. over de neusbrug.
Verbrandingen verlicht de huid door 2-3 dr. op de getroffen plek aan te brengen.
Verbrande huid door de zon 2-3 dr. mixen met water, sprenkelen of sprayen over de verbrande huid.
Verkouden / een kater 2 dr. op de binnenkant van de hand. Wrijf de olie warm en inhaleer meermaals goed op.
Wespensteek breng 1 dr. rechtstreeks op de pijnlijke plek, bij hardnekkige steken na 15 min herhalen