

EHBO-Zalf voor wonden (snij-, schaaf- en brandwonden)

→ Ontsmettend en wondhelend

Nodig:

- 30 ml goudsbloemolie (maceraat)
- 4 gr bijenwas
- 1 gr cacao boter
- 10 dr Lavendel EO (= etherische olie)
- 2 dr Oregano EO
- 5 dr Tea tree EO

Bereidingswijze:

- Doe de bijenwas, de cacao boter en de goudsbloemolie in een vuurvaste beker.
- Warm deze op tot alles gesmolten is.
- Wanneer de beker handwarm is, voeg je er de etherische oliën aan toe.
- Goed mengen.

Opmerking: Wonde eerst uitspoelen, daarna inwrijven met deze zalf.

Indien brandwonde: eerst water.

EHBO-Zalf voor insectenbeten

→ Ontsmettend en verzachtend

Nodig:

- 30 ml lavendelolie (maceraat)
- 4 gr bijenwas
- 1 gr cacao boter
- 2 ml tinctuur van Smalle weegbree (25% alcohol)
- 8 dr Spijklavendel EO (= etherische olie)
- 7 dr Pepermunt EO
- 5 dr Kruidnagel EO

Bereidingswijze:

- Doe de bijenwas, de cacao boter en de lavendelolie in een vuurvaste beker.
- Warm deze op tot alles gesmolten is.
- Wanneer de beker handwarm is, voeg je er de tinctuur aan toe (m.b.v. pipet). Zorg ervoor dat de tinctuur even warm is als de inhoud van de beker. Dus warm de tinctuur heel lichtjes op. Stevig roeren.
- Voeg de etherische oliën toe.
- Goed mengen.

Opmerking: Heb je geen zalf, maar wel een insectenbeet? Neem een blaadje hondsdraf, smalle weegbree, kaasjeskruid of smeerwortel. Kneus het blaadje en leg het op de insectenbeet. Of stip de beet aan met een druppeltje etherische olie van (spijk)lavendel.

Insectenwerende olie

Nodig:

- 30 ml amandelolie
- 5 dr Lavendel EO (= etherische olie)
- 6 dr Citronella EO
- 5 dr Lemongrass EO
- 5 dr Citroen EO
- 4 dr Pepermunt EO
- 3 dr Geranium EO

Bereidingswijze:

- Meet 30 ml olie af in een maatbeker.
- Vul het flesje voor de helft (15 ml) met olie.
- Voeg de etherische olie toe.
- Vul het flesje verder aan met de rest van de olie.
- Goed schudden!

Opmerking: Voor de liefhebbers: ook de etherische olie van kruidnagel en patchouli houden insecten op afstand.

Etherische olie van citroen kan mogelijk huidirritatie veroorzaken na blootstelling van de zon. Gebruik deze olie dus beter 's avonds.

Massage-olie voor spieren

➔ Voor pijnlijke en stramme spieren

Nodig:

- 30 ml Sint-Janskruidolie (maceraat)
- 8 dr Rozemarijn EO (= etherische olie)
- 5 dr Wintergreen EO
- 2 dr Jeneverbes EO
- 2 dr Grove den EO
- 4 dr Eucalytus EO
- 3 dr Pepermunt EO

Bereidingswijze:

- Meet 30 ml olie af in een maatbeker.
- Vul het flesje voor de helft (15 ml) met olie.
- Voeg de etherische olie toe.
- Vul het flesje verder aan met de rest van de olie.
- Goed schudden!

Opmerking: Na het inwrijven met deze olie, NIET IN DE ZON lopen. Sint-Janskruidolie is fototoxisch en kan huidirritatie veroorzaken na blootstelling in de zon.