



Maak je eigen etherische olie composities



Een praktische gids met tips en advies om zelf fantastische etherische olie composities samen te stellen voor parfums, bad en body producten, soja kaarsen en wax melts.



Voorwoord

Composities maken met etherische olie is helemaal niet zo ingewikkeld als het lijkt als je maar een paar simpele 'regels' in acht neemt.

Veel mensen hebben angst om zelf olie composities te gaan maken omdat ze bang zijn dat ze het verpesten. Maar je kan weinig verpesten als je je neus volgt!

In dit e-book vind je een aantal tips over hoe je zelf je eigen etherische olie composities kunt maken. Een paar ideetjes waarmee je kunt beginnen en een paar etherische olie composities om je creativiteit op gang te brengen.

Ook vind je een aantal recepten waarmee je kan experimenteren bijv. voor een heerlijk crème parfum, badzout of een roll on.

Ga snel aan de slag en straks vraagt iedereen waar jij dat heerlijke parfum vandaan hebt (en dan heb je meteen leuke cadeau ideetjes).

Voor we gaan beginnen nog een paar algemene tips over etherische olie.

Kies altijd voor zuivere, puur natuurlijke en het liefst biologische etherische olie voor het beste resultaat.

Op de website vind je op de pagina <http://www.aromatherapie-info.com/etherische-olie.html> alle informatie over etherische olie en waar je op moet letten.

Veel geurplezier,
Monica





Onderverdeling in groepen

Om goede composities te maken is het handig om de etherische olie onder te verdelen in groepen. Je kunt composities maken op verschillende onderdelen.

Je kunt kijken naar de volgende 3 groepen:

1. Het energetische effect
2. Geur types
3. Top-, hart- en basisnoten

Op de volgende pagina's vind je alle informatie over de indeling in deze 3 groepen.





1. Het energetische effect:

Het is erg fijn om te weten wat voor een effect een etherische olie zal hebben op je zenuwstelsel als je een compositie maakt.

Het is toch wel handig om zeker te weten dat je ontspannende badzout er ook echt voor zorgt dat je ontspant en je niet de hele nacht wakker gaat houden!

Over het algemeen kan je de etherische olie in 2 groepen onderverdelen:

Stimulerende etherische oliën		Ontspannende etherische oliën	
❖ Basilicum	❖ Myrre	❖ Bergamot	❖ Sinaasappel
❖ Citroen	❖ Nootmuskaat	❖ Cypres	❖ Strobloem
❖ Citroengras	❖ Oregano	❖ Geranium	❖ Vanille
❖ Citronella	❖ Palmarosa	❖ Jasmijn	❖ Vetiver
❖ Den	❖ Patchouli	❖ Kamille	❖ Wierook
❖ Eucalyptus	❖ Peper	❖ Koriander	❖ Ylang Ylang
❖ Gember	❖ Pepermunt	❖ Lavendel	❖ Cederhout
❖ Grapefruit	❖ Petitgrain	❖ Marjoran	
❖ Jeneverbes	❖ Rozemarijn	❖ Melisse	
❖ Kaneel	❖ Salie	❖ Neroli	
❖ Kruidnagel	❖ Tea Tree	❖ Roos	
❖ Limoen	❖ Tijm	❖ Sandelhout	
❖ Mandarijn	❖ Zilverspar	❖ Scharlei	



De etherische olie onderverdelen in deze 2 groepen is eenvoudig want je hoeft er alleen maar op te letten of de olie stimulerend/energiek of ontspannend/rustgevend is. Dat helpt je om ervoor te zorgen dat de compositie die je maakt ook het gewenste effect heeft. Ontspannen of juist stimuleren/energie geven.

De etherische oliën uit de rustgevende groep zijn heel geschikt voor ontspannende producten zoals badolie voor 's avonds, een ontspannende bodylotion of een massageolie die je helpt te ontspannen en ervoor zorgt dat je lekker kunt relaxen.

De stimulerende composities zijn natuurlijk perfect voor de ochtend douche gel, haarproducten, hydraterende bodysprays en activerende massageolie voor je workout. Je kan er ook een romantische massageolie van maken want je wilt natuurlijk niet dat je partner meteen na de massage in slaap valt!

Je kunt natuurlijk de etherische olie uit de twee groepen ook met elkaar combineren en hou dan in gedachten dat het effect van het eindproduct afhankelijk is van uit welke groep de meeste etherische olie komt.

Als je de tabel van de vorige pagina gebruikt dan kan je bijvoorbeeld de volgende combinaties maken:

Opwekkende composities	Ontspannende Composities
Grapefruit, Rozemarijn, Tea Tree	Lavendel, Sinaasappel, Oregano
Petitgrain, Patchouli, Kruidnagel	Bergamot, Roomse Kamille
Eucalyptus, Pepermunt, Wierook	Wierook Lavendel, Vetiver
Basilicum, Rozemarijn, Geranium	Lavendel, Geranium, Ylang Ylang
Citroen, Eucalyptus, Tea Tree	Scharlei, Lavendel

Deze composities zijn ook heerlijk om in een aromadiffuser te gebruiken. Afhankelijk van het effect wat je wilt bereiken.



2. Onderverdeling in geurgroepen:

Een andere goede manier om met je eigen olie composities te starten is door ze in geurgroepen in te delen. Er zijn vijf verschillende geurgroepen:

Bloemen:

Geranium, Jasmijn, Lavendel, Palmarosa, Roos, Vanille, Ylang Ylang, Mimosa.

Citrus:

Bergamot, Citroen, Citronella, Grapefruit, Citroengras, Limoen, Melisse, Neroli, Sinaasappel, Mandarijn, Petitgrain.

Kruiden:

Kaneel, Kruidnagel, Gember, Nootmuskaat, Peper



Hout:

Ceder, Koriander, Cypres, Den, Spar, Wierook, Strobloem, Myrrhe, Patchouli, Sandelhout, Vetiver.

Groen:

Basilicum, Kamille, Salie, Scharlei, Eucalyptus, Oregano, Marjoraan, Pepermunt, Rozemarijn, Tea Tree, Tijm.

Soms past een etherische olie ook in meerdere categorieën, afhankelijk van hoe je de geur waarneemt. Den kan bijvoorbeeld houtachtig ruiken maar ook groen. Of je vindt Palmarosa meer citrusachtig dan bloemig. Het kan ook verschillen per flesje etherische olie. Het blijft een natuurproduct dat ook per destillatie een verschillende hoofdnoot kan hebben.

Als je dit systeem gebruikt kan je een etherische olie uit de ene categorie met de andere combineren. Etherische olie uit de citrus groep combineert bijvoorbeeld goed met de kruidige groep. Citrus en bloemen werken ook goed samen. Je kunt ook houtachtige etherische olie met bloemen combineren of groen en citrus doen het ook prima samen.



Het gebruik van geur groepen:

Als je de tabel van de vorige pagina gebruikt dan zou je bijvoorbeeld de volgende composities kunnen maken:

Composities uit 2 verschillende groepen:

- ❖ Bergamot, Lavendel, Ylang Ylang (citrus, bloemen)
- ❖ Sinaasappel, Petitgrain, Kaneel (citrus, kruidig)
- ❖ Marjoraan, Lavendel, Ylang Ylang (groen, bloemen)
- ❖ Limoen, Sinaasappel, Tea Tree (citrus, groen)
- ❖ Basilicum, Roosmarijn, Geranium (groen, bloemen)

Composities uit 3 verschillende groepen:

- ❖ Lavendel, Patchouli, Kruidnagel (bloemen, hout, kruidig)
- ❖ Citroengras, Pepermunt, Geranium (citrus, groen, bloemen)
- ❖ Wierook, Lavendel, Bergamot (hout, bloemen, citrus)
- ❖ Sandelhout, Sinaasappel, Kruidnagel (hout, citrus, kruidig)

Je kan natuurlijk ook etherische olie uit dezelfde groep met elkaar combineren. Een heerlijke combinatie is limoen met sinaasappel. Heel eenvoudig maar een fantastische geur.





3. Onderverdeling in Geurnoten

Vaak worden etherische oliën onderverdeeld in hun geurnoten de topnoot, hartnoot en basisnoot. Deze onderverdeling is zeer handig als je met etherische olie een parfum wilt maken.

Een klassiek opgebouwd parfum bestaat namelijk uit drie soorten "noten": topnoten, hartnoten en basisnoten.

Topnoten (bovennoten, hoofdnoten) zijn de geuren die in de eerste minuten na het opbrengen dominant zijn. Na een minuut of tien zijn ze niet of nauwelijks meer te ruiken. De bovennoten van een geur zijn bedoeld om aandacht te trekken en stralen de eerste en verrassende indruk van een geur uit. Typische topnoten zijn citrus geuren.

Hartnoten (middennoten) zijn de geuren die opkomen nadat de topnoten grotendeels verdwenen zijn, zo'n tien minuten na het opbrengen. Vrijwel alle bloemengeuren zijn hartnoten. Het hart is misschien wel het belangrijkste deel van het parfum.

Basisnoten (grondnoten) zijn de geuren die als laatste overblijven, nadat de hartnoten grotendeels vervluchtigd zijn. Dit is meestal één à twee uren na het opbrengen van het parfum. Basisnoten kunnen vele uren geur af blijven geven. Voorbeelden van basisnoten zijn houtsoorten zoals sandelhout en harsen zoals wierook.

Sommige etherische oliën lijken te zweven tussen de verschillende noten zoals bijvoorbeeld basilicum, die kan zowel als een topnoot als hartnoot ingezet worden, dit hangt ook af van de andere oliën die in de compositie gebruikt worden. Roos en YlangYlang zijn ook goede voorbeelden van etherische oliën die zowel als hartnoot en als basisnoot gebruikt kunnen worden.



Topnoten zijn bijvoorbeeld:

❖ Bergamot	❖ Eucalyptus	❖ Limoen
❖ Kaneel	❖ Grapefruit	❖ Sinaasappel
❖ Salie	❖ Spearmint/Kruizemunt	❖ Mandarijn
❖ Citronella	❖ Citroen	❖ Petitgrain

Top/hartnoten zijn:

❖ Scharlei	❖ Citroengras	❖ Pepermunt
❖ Koriander	❖ Basilicum	❖ Tea Tree
❖ Venkel	❖ Neroli	❖ Manuka

Tot de hartnoten behoren onder meer:

❖ Kamille	❖ Den	❖ Lavendel
❖ Peper (zwart)	❖ Geranium	❖ Marjoraan
❖ Kamille	❖ Gember	❖ Oregano
❖ Spar	❖ Rozemarijn	❖ Balsem Spar
❖ Cypres	❖ Jasmijn	❖ Palmarosa

Basis noten zijn:

❖ Benzoe hars	❖ Myrre	❖ Vanille
❖ Cederhout	❖ Patchouli	❖ Vetiver
❖ Kruidnagel	❖ Roos	❖ Ylang Ylang
❖ Wierook	❖ Sandelhout	❖ Cistusroos



Hier vind je een paar ideetjes om de top, hart en basisnoten te combineren:

Verfrissend groen:

- ❖ 8 dr. Pepermunt (top/hart)
- ❖ 8 dr. Rozemarijn (hart)
- ❖ 4 dr. Ylang Ylang (basis)

Licht en schoon

- ❖ 4 dr. Citroen (top)
- ❖ 12 dr. Tea Tree (hart)
- ❖ 4 dr. Frankincense (basis)

Ontspannende bloemengeur

- ❖ 4 dr. Sinaasappel (top)
- ❖ 2 dr. Geranium (hart)
- ❖ 12 dr. Lavendel (hart)
- ❖ 1 dr. Vetiver (basis)
- ❖ 1 dr. Ylang Ylang (basis)



Citrus Spice

- ❖ 4 dr. Sinaasappel (top)
- ❖ 6 dr. Gember (hart)
- ❖ 8 dr. Citroengras (hart)
- ❖ 1 dr. Kruidnagel (basis)
- ❖ 1 dr. Patchouli (basis)

Deze composities bestaan allemaal uit 20 druppels etherische olie en dit is 1 ml.

Je kunt natuurlijk zelf heerlijk experimenteren met de verschillende composities en hier je eigen parfum, massage olie, wax melts of geurkaarsen mee maken.



Maak je eigen parfum

Om je eigen parfum te maken zijn er meerdere mogelijkheden.

Je kunt heel simpel een parfum roll on maken met jojoba olie. Jojoba olie (eigenlijk is het een was) is verzorgend voor de huid en houdt de geur van de ethersiche olie langer vast. Neem hiervoor een 10 ml. roll on flesje en vul dit met jojoba olie en dan voeg je 1 ml. (20 druppels) van bijvoorbeeld één van bovenstaande olie composities toe.

2 weken donker wegzetten om de geuren goed met elkaar te laten vermengen en het parfum zijn geur volledig kan ontvouwen bij gebruik.

Een hele mooie basis voor een parfum roll on is een vanille maceraat op basis van jojoba olie. Hiervoor neem je 2 vanille stokjes, die snij je open en dan in klein stukjes. Deze doe je in een leeg potje (bijv. een leeg schoon jampotje) en vul je aan met 50 ml. jojoba olie. Zet dit glas op een lichte, warme plaats en laat het nu 3-4 weken trekken. Elke dag even schudden. Dan kan je de olie door een fijne zeef of koffiefilter filtreren en in een donkere fles bewaren. De jojoba olie heeft nu een subtiele vanillegeur en dit is een heerlijke combinatie voor een mooie parfum roll on.





Vaak wordt parfum echter gemaakt op een alcohol basis. Meestal wordt hiervoor ethanol gebruikt, dit heeft een alcohol percentage van 96 %. Het grote voordeel van ethanol is dat de etherische olie hiermee heel goed mengt en daarom een goede basis is voor parfum. Eventueel kan je ook een hoog procentige wodka gebruiken maar dan zal je parfum troebel worden en moet je altijd even schudden voor gebruik omdat de etherische olie en de wodka niet met elkaar gemengd blijven.

Ethanol kan je bij de apotheek of drogist kopen.

Omdat alcohol extreem vluchtig is is het een goed idee om 20 % gedestilleerd water (ook bij de drogist te koop) aan je compositie toe te voegen zodat de geurcompositie niet vervliegt en goed blijft.

Voor een parfum doe je 10 ml. ethanol in een klein flesje, daaraan voeg je 20 druppels etherische olie naar keuze toe en 2 ml. gedestilleerd water.

Een eau de toilette kun je maken in een 50 ml. spray flacon. Hier doe je 40 ml. ethanol in, 40 druppels etherische olie en 8 ml. gedestilleerd water.

Het makkelijkste werk je met een kleine maatbeker en een glazen roerstaaf. Je doet altijd eerst de ethanol in de maatbeker, voegt dan de basisnoot toe, even goed roeren, dan de hartnoot weer roeren en als laatste de topnoot. Alles nog maal goed doorroeren en dan druppelsgewijs onder voortdurend roeren het gedestilleerde water toevoegen. Afvullen in een 50 ml. spray flacon en dan 2 weken donker weg zetten. Zodat de parfum kan rijpen en de geuren zich goed met elkaar vermengen.





Crème parfum

Een andere mogelijkheid is om een crème parfum te maken:

Hiervoor heb je het volgende nodig:

- ❖ 20 ml. jojoba olie
- ❖ 2 gram kokosolie
- ❖ 3 gram bijenwas
- ❖ 20 druppels van een etherische olie compositie
- ❖ Een klein doosje of potje (bijvoorbeeld een leeg lippenbalsemdoosje)

Gebbruiksaanwijzing

Doe eerst alle etherische oliën bij elkaar in een klein potje of glaasje zodat je het straks in 1 keer bij je bijenwas mengsel kan doen en snel doorroeren omdat bijenwas weer heel snel hard wordt.

Doe de bijenwas en olie in een klein bakje of potje en verwarm au-bain marie (boven een pan met warm water) totdat de bijenwas gesmolten is. Voeg dan de etherische olie toe en roer snel door met een glazen roerstickje.

Giet het dan in je lege potje of doosje en laat afkoelen en ook weer 2 weken laten staan op een donkere plaats. Dan is je crème parfum klaar.





Nog een paar composities ter inspiratie:

Bloemengeur:

- ❖ 6 dr. Grapefruit
- ❖ 4 dr. Kardamom
- ❖ 4 dr. Roos
- ❖ 4 dr. Jasmijn
- ❖ 2 dr. Vetiver

Groen en fris

- ❖ 6 dr. Mandarijn groen
- ❖ 4 dr. Bergamot
- ❖ 4 dr. Geranium
- ❖ 4 dr. Jasmijn
- ❖ 2 dr. Benzoe

Oriëntaals

- ❖ 6 dr. Litsea Cubeba
- ❖ 4 dr. Ylang Ylang
- ❖ 4 dr. Jasmijn
- ❖ 2 dr. Roos
- ❖ 4 dr. Sandelhout





After Shave

En voor alle mannen nog 2 After Shave recepten

Kruidig/frisse After shave:

25 ml. Ethanol
2 dr. Grapefruit
2 dr. Marokkaanse (Nana) Munt
3 dr. Petit Grain
1 dr. Roosmarijn
2 dr. Den
2 dr. Vetiver
75 ml. Sinaasappelbloesem (Neroli) Hydrolaat

Los de etherische olie op in de ethanol en voeg dan onder voortdurend roeren langzaam het hydrolaat toe.

Doordat de after shave maar weinig alcohol bevat en een verzorgend hydrolaat is de after shave zacht voor de huid.

Voor de gevoelige huid:

Lavendel After Shave

1 tl. Akazia honing
2 dr. Grapefruit
2 dr. Lavendel
2 dr. Vetiver
1 dr. Patchouli

50 ml. Lavendel hydrolaat

Meng de honing met de etherische olie en voeg dan onder voortdurend roeren langzaam het hydrolaat toe.



Hou het simpel!

Als je net begint met zelf composities maken lijkt het misschien moeilijk en ingewikkeld maar dat hoeft helemaal niet. Als je je neus volgt, de bovenstaande regels in acht neemt en de etherische olie veilig gebruikt is het super leuk om te doen.

Etherische olie is zo eenvoudig in het dagelijks leven te gebruiken en kan al op vele simpele manieren je leven verbeteren. En als je er eenmaal aan gewend bent dan grijp je net zo makkelijk naar een flesje etherische olie als je vroeger naar een fles allesreiniger, afwasmiddel of chemisch parfum greep.

Op de website www.aromatherapie-info.com vind je natuurlijk vele recepten om etherische olie in je dagelijks leven te gebruiken maar hieronder komen ook nog een paar makkelijke tips.

- ❖ Het is makkelijk om een paar druppels lavendel of citroen op een stofdoekje te spreken of op de stofzuigerzak voordat je gaat zuigen. Dit geeft al een heerlijke geur in je huis.
- ❖ Druppel een paar druppels Geranium, Rozemarijn of Bergamot etherische olie op de bodem van je douchecabine voor je gaat douchen en je hebt een aromatherapie douche belevenis.
- ❖ Doe een paar druppels kaneel op een doekje en doe dit met je was in de droger en je hebt een natuurlijk droger doekje.
- ❖ Als massage olie neem je 3 druppels van 3 verschillende soorten etherische olie en meng je dit met 2 eetlepels amandelolie en je hebt een fantastische body olie of massage olie.
- ❖ Of meng 5 druppels van 3 verschillende soorten favoriete etherische olie met 4 eetlepels dode zee of epsom zout en voeg dit toe aan je warme bad.

Nog veel meer tips en recepten vind je op de website.



Nawoord:

Ik hoop dat je het leuk vond om dit e-book te lezen en dat je inspiratie hebt gekregen om zelf je eigen etherische olie composities te gaan maken.

Het is een klein bedankje omdat je mijn website ondersteunt.

Heb je geen tijd om aan de slag te gaan of wil je liever kant en klare etherische olie composities kopen dan kan ik je de composities van Farfalla die in de Aromatherapie Info Webshop staan echt van harte aanbevelen.

Heerlijke uitgebalanceerde geurcomposities voor verschillende doeleinden.

Met namen als Elfenbos, Land van de Lach, Knuffelgeur, Beschermengel of Oriëntal Spice zijn deze composities geschikt om je eigen parfum, douchegeel of bodylotion te maken maar ook heerlijk in een aromadiffuser, op een geursteen of in je zelfgemaakte soy wax melts of kaarsen. De mogelijkheden zijn eindeloos.

In de Aromatherapie Info Webshop vind je alle 100% natuurzuivere, biologische en fairtrade etherische oliën, plantaardige oliën, werk- en verpakkingsmaterialen die je nodig hebt om zelf je producten te maken.

Neem eens een kijkje op: www.aromatherapie-info-webshop.nl

In de webshop kan je ook werkmaterialen zoals glazen maatbekers, roerstaaf, trechters, cremepotjes en verpakkingsmateriaal kopen.

Maar het is ook de moeite waard om eens bij Xenos, Action of bijv. de Hema of Blokker te kijken, daar hebben ze ook vaak leuke glazen sierpotjes voor weinig geld.

Of snuffel eens op een rommelmarkt naar mooie oude glazen (parfum) flesjes of potjes.



Ik hoop dat je mijn website www.aromatherapie-info.com komt bezoeken voor meer informatie. Ik plaats regelmatig nieuwe recepten en tips en mijn inspiratie is nog lang niet op. In mijn nieuwbrief hou ik je op de hoogte van nieuwe recepten.

Mijn website, natuurlijk en lekker leven, etherische olie en kruiden en bloemen zijn mijn grote passie en daar blijf ik nog wel even over schrijven.

Mocht je nog vragen, suggesties of commentaar hebben stuur me dan een e-mail op: monica@aromatherapie-info.com

Monica Can



Tot slot nog even een paar praktische zaken:

De informatie in dit e-book is alleen voor eigen gebruik. Het is niet bedoeld om klachten te behandelen of te genezen. Het maken van deze recepten is geheel voor eigen verantwoordelijkheid.

Ik stel het zeer op prijs als je de tijd en moeite die ik heb genomen om dit e-book te maken waardeert en daarom de volgende regels in acht neemt:

Dit e-book mag niet openbaar gemaakt worden zonder toestemming van de auteur. Dit is een gratis e-book en het is natuurlijk toegestaan om dit boek te delen met vrienden en familie. Het wordt echter zeer op prijs gesteld als diegene zich dan ook registreert voor onze nieuwsbrief op de website. Het is niet toegestaan om recepten of foto's uit dit boek op een website of blog te plaatsen zonder toestemming van de auteur.