

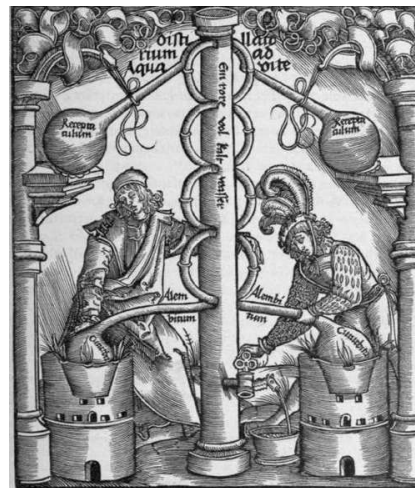
Aromatherapie en kruiden in een vaporizer

Geuren voor lichaam en geest...

Eeuwenoude kennis in een moderne tijd

Een vaporizer wordt ook wel aroma diffuser genoemd en is heel goed te gebruiken als verdamer voor etherische oliën en kruiden bij aromatherapie. Aromatherapie is een onderdeel van fytotherapie en maakt gebruik van de werking van de geuren afkomstig van planten en kruiden. De heerlijke geuren van de essentiële oliën stimuleren lichaam en geest, prikkelen het auto immuunsysteem en zorgen voor rust en balans.

Fytotherapie en aromatherapie als onderdeel hiervan werd in nagenoeg alle oude culturen toegepast om te reinigen, de goden een offerdienst te bewijzen en om ziektes te behandelen. Plantonderdelen werden gerookt, of er werd een essentie gemaakt door oliën te onttrekken uit hars en bloesems van geneeskrachtige planten, de etherische olie of essentiële olie. De eeuwenoude kennis over werking en gebruik van geneeskrachtige planten is altijd goed bewaard gebleven.



Afb. 1: Etherische olie in de oudheid

Etherische oliën

Etherische oliën zijn vloeibare geurstoffen van planten, geschikt voor aromatherapie. In en op de plant komen ze voor als minuscuul kleine druppeltjes olie. Het zijn heel vluchtige stoffen, de samenstelling is niet te vergelijken met plantaardige oliën zoals amandel- of zonnebloemolie. Etherische olie lost slecht op in water, maar heel goed in vette olie of alcohol met een hoog percentage.



Afb. 2: Etherische olie diffuser

Phyto inhalatie

Kruiden kunnen verdampt en geïnhaleerd worden met een vaporizer. Dit noemt men ook wel phyto-inhalatie. Omdat er bij het verdampen van kruiden geen schadelijke gassen vrijkomen is vaporiseren minder ongezond dan roken. Daarnaast is vaporiseren veel efficiënter dan roken, omdat je minder kruiden nodig hebt voor een krachtig en onmiddellijk effect.

Kruiden vaporiseren / verdampen

Geschikte kruiden en etherische oliën om te verdampen in een vaporizer kun je in allerlei reform- en natuurvoedingswinkels kopen. Ook Dutch-Headshop.com heeft in het Smartshop gedeelte diverse kruiden die geschikt zijn om te verdampen in een vaporizer. Sommige kruiden geven een aangename aromatische ervaring, andere staan weer bekend om medicinale of milde psychoactieve effecten. Een aantal planten kennen we als tuinplant wat de mogelijkheid geeft om je eigen kruiden te kweken en te oogsten voor je eigen aromatherapie.



Afb. 3: Kruiden verdampen in een vaporizer