

Geactiveerde zuurstoftherapie in combinatie met essentiële oliën.

Het gebruik van essentiële oliën vormt een goede aanvulling op de effecten van de geactiveerde zuurstoftherapie. In dit artikel wordt een aantal essentiële oliën behandeld, dat in de vorm van een aromatestset wordt meegeleverd met ieder Active Air-toestel. Deze selectie is gemaakt door deskundigen van Chi International bv (www.chi.nl), het A-merk en de marktleider in de Benelux. De genoemde aroma's kunnen – als de instructies nauwgezet worden gevolgd - goed en veilig worden gebruikt in combinatie met geactiveerde zuurstoftherapie. Wel dient rekening gehouden te worden met het feit dat essentiële oliën - vanwege de medicinale eigenschappen - niet onbeperkt kunnen worden ingezet. Het geniet de voorkeur om dit te beperken tot 45 minuten per keer. Het aromaflesje vult u met 2 cm water van een goede kwaliteit en 1 tot 2 druppeltjes essentiële olie. Dit mengsel is in het aromaflesje slechts enkele dagen houdbaar. Het flesje plaatst u tussen de geactiveerde zuurstoftherapie-uitlaat en het adembrilletje.

DAVOS Kuurolie

Davos Kuurolie is een combinatie van Grove den (*Pinus silvestris*), Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*), Pepermunt (*Mentha x piperita*) en Akkermunt (*Mentha Arvensis*). De werking is voornamelijk zuiverend, omsmettend en slijmoplossend. Vooral goed voor gezonde luchtwegen en bij verkoudheidsverschijnselen. Kan ook toegepast worden voor een lekkere frisse lucht in huis of auto. In verband met de aanwezigheid van Eucalyptus kan dit aroma beter niet gebruikt worden bij mensen met een verhoogde bloeddruk.

BERGAMOT (*Citrus bergamia/Citrus aurantium var. bergamia*)

Dit natuurlijk antidepressivum met een kalmerende werking werkt krampstillend en is bijzonder effectief bij gevoelens als onrust en angst. Bergamot is goed in te zetten bij stress gerelateerde klachten en slapeloosheid.

Bij gebruik van Bergamot op de huid moet direct zonlicht worden vermeden.

CITROEN (*Citrus limonum*)

Citroen is een essentiële olie die het - door zijn anti bacteriële werking - goed doet bij alle luchtwegaandoeningen. Bovendien heeft het een reinigende, verfrissende werking en activeert dit aroma het immuunsysteem en is daardoor goed in te zetten bij kou en griep.

LAVENDEL (*Lavendula officinalis*)

Lavendel is een veilige en veelzijdige etherische olie. Het kalmeert, versterkt, brengt evenwicht, is pijnstillend, krampstillend en is antiseptisch. Het heeft een heilzame werking op de luchtwegen (keelontsteking) en bij spier- en reumatische pijnen. Dit aroma is bovendien goed te gebruiken bij slapeloosheid, hoofdpijn, stress en depressies. Niet gebruiken in de eerste drie maanden van de zwangerschap en oppassen bij het gebruik met jodium- of ijzerpreparaten.

PEPERMUNT (*Mentha piperita*)

Pepermunt kan op veel terreinen effectief zijn. Het is ontstekingsremmend, krampstillend, zweetverdrijvend, slijmoplossend en kalmerend. Voor de meeste spijsverteringsklachten en vele soorten verkoudheid (holten) en griep is het ideaal. Hoofdpijn, hartkloppingen, bevingen, mentale moeheid en depressieve gevoelens kunnen baat hebben bij deze olie. Niet gebruiken bij zwangerschap en bij kinderen oppassen met het sterk verkoelende karakter.

ROZEMARIJN (*Rosmarinus officinalis*)

Rozemarijn heeft een zeer brede werking. Het is sterk stimulerend, reinigend, versterkend en bevordert de spijsvertering en bloedsomloop. Het kan goed worden ingezet bij reumatische- en spierpijnen (vooral als gevolg van kou) en aandoeningen van de luchtwegen. Ook werkt het goed bij vermoeidheid en geestelijke uitputting.