

Aromatherapie voor paarden

10 essentiële oliën



Petra Zilverberg

PaardenNatuurlijk

Intro

Bij aromatherapie voor paarden denken veel mensen als eerste aan de geur van bomen, planten, bloemen en kruiden., Bij aromatherapie maken we niet alleen gebruik van de geur maar ook van de geneeskrachtige werking van bomen, planten, bloemen of kruiden.

Geur

We kennen het allemaal, je ruikt een bepaalde geur en direct wordt je in gedachten teruggevoerd naar een herinnering. Niets maakt een herinnering zo levendig als een geur. Geuren hebben dan ook een sterke invloed op onze emoties en gemoedstoestand. Dat geldt niet alleen voor mensen maar ook voor paarden en andere dieren.

Geneeskrachtige werking

Bij aromatherapie maken we naast de geur, gebruik van de geneeskrachtige werking van de plant. Aromatherapie en kruidengeneeskunde staan dan ook dicht bij elkaar met als verschil dat in de kruidengeneeskunde de plant helemaal of gedeeltelijk gebruikt wordt en we bij aromatherapie alleen de olie uit de plant gebruiken.

De etherische oliën die de basis vormen voor de aromatherapie worden essentiële oliën genoemd, omdat ze de essentie van de geur van de plant bevatten. Planten maken gebruik van deze essentie om bestuivers aan te trekken, roofdieren te verjagen en virussen, bacteriën en schimmels te doden. Etherische oliën worden door middel van destillatie of persing uit de plant gewonnen, hierdoor krijg je een sterk geconcentreerde olie.



De hoeveelheid etherische olie per plant kan verschillen van 0.02% tot 7% en soms zelfs meer. Dit percentage bepaalt dan ook de prijs van etherische olie. Zo heb je van een Domsceense roos al snel 4000 kilo bloemblaadjes nodig en van echte lavendel 150 kilo bloemtoppen om tot 1 kilo essentiële of etherische olie te komen. Dat is ook de reden dat er veel synthetische olie gemaakt wordt, de synthetische olie is natuurlijk veel goedkoper maar heeft helaas niet de kracht en werking van de pure etherische olie. Synthetische olie is daarom alleen geschikt om je huis lekker te laten ruiken, het heeft geen geneeskrachtige werking. Dat verklaart aan de ene kant de duurdere prijs van echte essentiële etherische olie en aan de andere kant dat de werking van een paar druppels essentiële etherische olie sterker is dan de plant zelf.

Gebruik



Etherische oliën kunnen door het lichaam opgenomen worden via de huid, de ademhaling en de mond. Alleen tea tree-olie en lavendel-olie kunnen puur en onverdund op de huid aangebracht worden. Alle andere etherische oliën moet je eerst verdunnen met een zogenaamde drager, dat kan een olie zijn (ik werk zelf graag met jojoba-olie en kokosvet), honing bij inwendig gebruik maar ook groene leem om bijvoorbeeld een wond te verzorgen. Etherische oliën zijn niet oplosbaar in water, wanneer je ze in water wilt oplossen moet je

ze eerst verdunnen met een drager zoals honing anders blijven ze op het water drijven. Etherische oliën kan je gebruiken om de lichamelijke, geestelijke en emotionele gezondheid van je paard te ondersteunen. Etherische oliën helpen om lichaam en geest in balans te brengen en het zelfgenezend vermogen te stimuleren.

Het zelfgenezend vermogen is, zoals de naam al zegt, het vermogen van het lichaam zichzelf te genezen. Iedereen die ooit een wondje heeft gehad is getuige geweest van dit zelfgenezend vermogen. Het wondje geneest zonder dat je daar zelf iets voor hoeft te doen; het lichaam geneest zichzelf.

Ik gebruik aromatherapie bij paarden op diverse manieren:

- inwendig bij bijvoorbeeld een reinigingskuur met groene leem of als hooispray op hooi voor hoestende paarden
- als verstuiver bij bijvoorbeeld een hooispray, als massage-olie in combinatie met Jojoba-olie -uitwendig puur of met groene leem op wondjes of ontstekingen.
- In het boek *Kruiden voor paarden*, lees je meer over hoe je met behulp van bomen, planten, kruiden, het mineralen buffet en aromatherapie de gezondheid van je paard kan ondersteunen met de kracht van de natuur. Het boek bevat verschillende recepten aromatherapie.



*Niets maakt een
herinnering zo levendig
als een geur*

Marjolein

Een kruid wat ik regelmatig adviseer aan paardeneigenaren is marjolein. Marjolein heeft een kalmerende werking op het zenuwstelsel waardoor nerveuze paarden rustiger worden.

Marjolein kun je als vers kruid geven maar ook als essentiële olie. Een druppel olie bevat zoveel geconcentreerde kracht dat je vaak aan 1 of 2 druppeltjes genoeg hebt. Zo kan je bij slechte eters de eetlust wat opwekken door 2 druppels marjolein-olie gemengd met een eetlepel honing en wat water over het voer te geven. Slechte eters reageren ook heel goed op verse marjolein. Ik heb in mijn tuin bakken vol kruiden staan waar de paarden zelf uit mogen kiezen en snoepen.



Marjolein-olie is een troostolie, het geeft een vriendelijke troostende warmte die helpt om zowel psychische als fysieke blokkades te verzachten en op te heffen. Bij angsten, gevolgen van shock, verdriet om het verlies van een maatje of een kind kun je marjolein gebruiken om het dier te troosten en tot rust te brengen. Marjolein geeft hoop: na regen komt zonneschijn.

Voor troost en mentale steun masseer je de borst van het paard met een paar druppels marjolein-olie, het is vooral de geur die in dit geval troost geeft. Je kunt ook 1,5 ml (30 druppels) marjolein-olie mengen met 50 ml jojoba-olie om daar de borst van het paard mee te masseren. Deze massage-olie wordt ook wel gebruikt om een merrie te masseren, een paar dagen voordat haar veulen wordt afgespeend, maar ook bij dieren met verlatingsangst of wanneer het maatje van je paard plots verhuist of komt te overlijden kan marjolein troost bieden.

Je kan de marjolein met jojoba massage-olie ook gebruiken om spieren of peesblessures mee te masseren. Dan helpt marjolein-olie om blokkades op te heffen en de doorbloeding en energie in het aangedane gebied weer op gang te helpen.



Marjolein-olie heeft een stabiliserende werking op de vrouwelijke hormoonbalans. Zo helpt de marjolein-olie om schijnvrucht, overmatige hengstigheïd of het uitblijven van hengstigheïd te stabiliseren. Je kan de merrie dan masseren met de massage-olie van jojoba-olie met marjolein-olie.

Bij hoestende paarden combineer ik marjolein-olie met andere oliën in een hoestspray vanwege de ontsmettende werking op de luchtwegen.

In het [boek Kruiden voor paarden](#), lees je meer over hoe je met behulp van bomen, planten, kruiden, het mineralen buffet en aromatherapie de gezondheid van je paard kan ondersteunen met de kracht van de natuur. Het boek bevat verschillende recepten aromatherapie.

Rozemarijn

Rozemarijn is een veelzijdige en lekker geurende olie die ik ook regelmatig inzet om de gezondheid van mijn paarden te ondersteunen. Rozemarijn is een kruid met een positief effect op de bloedsomloop, het stimuleert de algehele doorbloeding en lichaamsfuncties.

Rozemarijn staat voor alles wat stagneert in lichaam en geest en het versterkt dat wat extra energie nodig heeft. Bij paarden gebruik je rozemarijn-olie vooral als stimulerend en opwekkend middel zowel mentaal als fysiek. Het stimuleert de wilskracht en helpt grenzen stellen.

Omdat rozemarijn-olie de doorbloeding stimuleert kan je het ook inzetten bij stijve spieren, hoofbevangenheid, luchtweginfecties, lage bloeddruk, vermoeidheidsklachten en een slecht spijsvertering.



Je kunt 2 druppels rozemarijn-olie mengen met wat water en honing en dat over het voer geven of zelf een massage-olie maken van 5 druppels rozemarijn-olie en 50 ml jojoba-olie. Rozemarijn heeft een anti-bacteriële en schimmeldodende werking waardoor het ook perfect is als ondersteuning wanneer je paard een schimmelinfectie heeft. Zo kan je je paard van binnen en van buiten behandelen tegen de schimmelinfectie waardoor het effect van de behandeling versterkt word.

Rozemarijn-olie stimuleert de levenskracht, het pept je op en zorgt dat je weer wat vrolijker bent en beter in je vel zit. Voor vermoeide paarden, paarden die ziek zijn geweest en paarden die niet lekker in hun vel zitten, geeft rozemarijn wat meer energie en kracht.

In het [boek Kruiden voor paarden](#), lees je meer over hoe je met behulp van bomen, planten, kruiden, het mineralen buffet en aromatherapie de gezondheid van je paard kan ondersteunen met de kracht van de natuur. Het boek bevat verschillende recepten aromatherapie.

*Bij aromatherapie maken we
gebruik van de essentiële olie uit
bomen, planten, bloemen en
kruiden*

Pepermunt

In mijn praktijkruimte, waar ik ook mensen ontvang, heb ik een brandertje staan met pepermint-olie. De geur van pepermint-olie zorgt er voor dat de energieën in de ruimte geneutraliseerd worden. De geur van pepermint in de praktijkruimte is heerlijk en het stimuleert mensen om open te zijn. Wel even oppassen dat je niet te veel olie gebruikt, dat kan namelijk de ogen irriteren.

Pepermunt-olie zorgt voor een goede, ontspannen darmwerking. Het wekt de eetlust op, stimuleert de spijsvertering en vermindert spierspanning. Pepermunt geeft verlichting bij een geïrriteerde maag en bevordert de spijsvertering. Dat is onder andere de reden dat we in een restaurant vaak een pepermintje bij de rekening krijgen of dat tandpasta een pepermuntsmak heeft.

Pepermunt-olie werkt verkoelend, wanneer paarden hoesten of last hebben van de luchtwegen, vermindert het de hoestprikkel. Pepermunt geneest niet maar zorgt ervoor dat het hoesten ophoudt, een beetje als wanneer wij zelf een kriebelhoest hebben en een pepermintje nemen. Als je paard hoest kan je zelf een hooispray maken van een halve liter water, een theelepel honing en 15 tot 20 druppels pepermint-olie om met een plantenspuit te vernevelen over het hooi.



Pepermunt-olie heeft ook een verkoelende werking, wat fijn is bij ontstekingen of opgezette benen. Wanneer je plaatselijk wil koelen, bijvoorbeeld de benen, kan je 50 ml jojoba-olie met 15 druppels pepermint-olie mengen om de benen te masseren. Ook kan je water met pepermint-olie gebruiken om daar bijvoorbeeld een handdoek mee bevochtigen en op de plek leggen die gekoeld dient te worden.

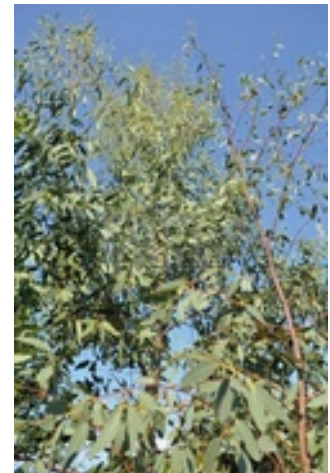
In het [boek Kruiden voor paarden](#), lees je meer over hoe je met behulp van bomen, planten, kruiden, het mineralen buffet en aromatherapie de gezondheid van je paard kan ondersteunen met de kracht van de natuur. Het boek bevat verschillende recepten aromatherapie.

*Oliën kunnen door het lichaam
worden opgenomen via de
ademhaling, de huid en de mond*

Eucalyptus

Bij eucalyptus denken de meeste mensen direct aan de eucalyptusboom met knuffelbare koalabeertjes die gezellig op de takken en bladeren van de boom kauwen.

De eucalyptusboom en de koala zijn het symbool voor Australië en dat vertelt ons meteen dat de boom vooral op droge en dorre gronden, in de felle zon groeit. De boom gebruikt zijn essentiële olie om de bladeren te koelen en te beschermen tegen de stralen van de zon. De verkoelende werking van de eucalyptus-olie kunnen wij mensen en paarden ook gebruiken bij oververhitting. Je doet dit door 1 ml eucalyptus-olie te mengen met een halve liter water. Laat dan een handdoek met het eucalyptuswater doordrenken en leg de handdoek (wel iets uitwringen) dan op de plek die gekoeld moet worden, bijvoorbeeld op de benen.



Eucalyptus-olie is prettig in het gebruik bij problemen aan de luchtwegen. Eucalyptus is fijn om te inhaleren bij verstoppingen van de sinussen en luchtwegen, het zorgt dat je direct meer lucht krijgt. Eucalyptus helpt slijm op te lossen en heeft een antiseptische werking. Daarnaast stimuleert eucalyptus de aanmaak van rode bloedlichaampjes, die zuurstof binden in de longen. Eucalyptus-olie helpt om de bloedsuikerspiegel te verlagen.



Wanneer ik zelf verkouden ben, gebruik ik graag VapoRub van Vicks. Dat is een zalf om in te ademen of om je borst/rug mee in te wrijven waardoor je meer adem krijgt en verkoudheidsklachten verminderen. Dat zelfde effect kunnen we bij onze paarden krijgen door 50 ml joba-olie te mengen met 1 ml (20 druppels) eucalyptus-olie en daar de borst en halsaanzet van ons paard mee te masseren bij verkoudheid.

Wanneer een paard last heeft van neusuitvloeiing kan je een druppel eucalyptus-olie in je handen wrijven en dat het paard via je handen laten inhaleren. En als je dan toch bezig bent, wrijf dan meteen een druppel over zijn borst, ook dat geeft verlichting.

In het [boek Kruiden voor paarden](#) n, lees je meer over hoe je met behulp van bomen, planten, kruiden, het mineralen buffet en aromatherapie de gezondheid van je paard kan ondersteunen met de kracht van de natuur. Het boek bevat verschillende recepten aromatherapie.

Geranium

Zelf gebruik ik de essentiële olie van geranium vooral op de huid vanwege de kalmerende en ontgiftende werking bij wondjes en ontstekingen. Maar geranium is vooral bekend om haar geur, omdat geranium-olie de fysieke, mentale en emotionele gezondheid helpt verbeteren, wordt ze ook wel troostolie genoemd.

Waar lavendel ontspanning geeft, geeft geranium troost en rust. Net als lavendel kan je een paar druppels geranium op je handen doen om het paard de geur goed te laten inademen. De geur helpt het paard zich mentaal beter te laten voelen, vooral bij paarden die zich afsluiten. Geranium vermindert angst, stress, spanning en prikkelbaarheid. Het ondersteunt bij algehele vermoeidheid, lusteloosheid, gebrek aan uithoudingsvermogen.



Zoals ik al eerder schreef, gebruik ik geranium-olie vooral op de huid bij wondjes en ontstekingen. Geranium-olie zorgt behalve voor geestelijke rust ook voor een mooiere wondgenezing. Geranium-olie stimuleert de lymfe waardoor vocht en afvalstoffen beter worden afgevoerd, wat weer een positief effect heeft op het immuunsysteem.



Wanneer je bijvoorbeeld groene leem (eventueel gemengd met olie) op een wond gebruikt, kun je er een paar druppels geranium-olie aan toevoegen voor een mooiere wondgenezing. Bij een dichte wond kan je het litteken masseren met 50 ml jojoba-olie met 5 druppels geranium-olie om een mooier en zachter litteken te krijgen. Bij oude littekens voeg je er nog 2 druppels jeneverbes-olie aan de jojoba-olie met geranium-olie toe.

Mocht je net als mij geranium lekker vinden ruiken, dan kun je er ook een insectenspray mee maken. Je vult een plantenspuit met 50 ml water en 10 druppels geranium-olie eventueel aangevuld met een paar druppels tea tree-olie en citroen-olie. Je kan hiermee bijvoorbeeld de wanden van de stal inspraken.

In het [boek Kruiden voor paarden](#), lees je meer over hoe je met behulp van bomen, planten, kruiden, het mineralen buffet en aromatherapie de gezondheid van je paard kan ondersteunen met de kracht van de natuur. Het boek bevat verschillende recepten aromatherapie.

Jeneverbes

De jeneverbes-olie wordt gewonnen van de Jeneverbesstruik. De jeneverbes is een groenblijvende struik met naaldvormige bladeren.

Jeneverbes-olie heeft een sterk reinigende werking op lichaam en geest. Jeneverbes-olie ondersteunt het lichaam bij de ontgifting. Daarnaast werkt het pijnstillend en opwarmend bij gewrichtspijn, zenuwpijn en spierpijn.

Jeneverbes-olie is licht geel van kleur en heeft een houtachtige geur die aan dennennaalden doet denken. De geur heeft een kalmerende, rustgevende en verfrissende werking. Vooral bij stress, angst en vermoeidheid kan de geur helpen ontspannen.



Er zijn nog steeds mensen die geloven dat jeneverbes het kwade op afstand kan houden. Een paar druppels van deze olie op de handen, zou het lichaam beschermen tegen kwade invloeden van buitenaf. In oude huizen werd in de fundamenteën een tak van de jeneverbes gestopt om zo het kwade buiten te houden.



Voor paarden gebruiken we jeneverbes-olie vooral voor de spieren, gewrichten en hoeven. Voor pijnlijke spieren en gewrichten kun je een paar druppels jeneverbes-olie en gember-olie toevoegen aan jojoba-olie en zo de pijnlijke spieren en gewrichten voorzichtig masseren. En bij brokkelhoeven kun je 5 druppels jeneverbes-olie toevoegen aan 250 gr hoefvet. Bij rotstraal voeg je ook een paar druppels tree-olie toe.

Ik gebruik jeneverbes-olie niet alleen uitwendig, ik gebruik de olie ook inwendig. Bij paarden met diarree geef ik 2 keer per dag 1 druppel jeneverbes-olie over het voer. En wanneer ik een reinigingskuur wil doen na ziekte of gebruik van medicatie, geef ik een kuur met groene leem en jeneverbes-olie.

Contra-indicatie: Jeneverbes-olie liever niet gebruiken bij drachtige merries of bij nieraandoeningen.

In het [boek Kruiden voor paarden](#), lees je meer over hoe je met behulp van bomen, planten, kruiden, het mineralen buffet en aromatherapie de gezondheid van je paard kan ondersteunen met de kracht van de natuur. Het boek bevat verschillende recepten aromatherapie.

Lavendel

Bij lavendel denk ik altijd meteen aan die mooie, heerlijk geurende, paarse lavendelvelden in Frankrijk. De geur van lavendel doet me altijd denken aan vakantie en brengt direct ontspanning.

Lavendel heeft niet alleen een positief effect op de gemoedstoestand, maar heeft ook een kalmerend effect op ons lichaam. Je kunt een geïrriteerde huid perfect kalmeren door een druppeltje lavendel-olie op de geïrriteerde plek in te masseren. Lavendel-olie en tea tree-olie zijn de enige etherische oliën die je onverdund direct op de huid kunt aanbrengen. Bij paarden hoeft je niet eerst de vacht te scheren, de olie komt via de haren perfect bij de huid.



Er zijn diverse onderzoeken gedaan naar de kalmerende werking van lavendel bij paarden. In een van de onderzoeken werden paarden uit het niets geconfronteerd met het geluid van een misthoorn waarna er direct lavendel werd verneveld. Bij het geluid van de misthoorn zagen de onderzoekers een verhoogde hartslag, maar bij het inademen van de lavendel zagen ze de hartslag snel weer zakken tot het normale niveau. Ook lieten de paarden duidelijk tekenen van ontspanning zien wanneer ze de lavendel inademden.

De rustgevendende eigenschappen van lavendel-olie maken dat je deze olie goed kunt gebruiken in stressvolle situaties zoals bijvoorbeeld op wedstrijd, bij de hoefsmid of in de kliniek. Masseer met een paar druppeltjes lavendel-olie op je handen, de puntjes van de oren (ontspanningspunt bij paarden) van je paard of laat je paard goed aan je handen ruiken. Je zal merken dat je door de geur van lavendel zelf ook direct een stuk rustiger wordt.

De ontsmettende en pijnstillende werking van lavendel is bekend. Lavendel-olie mag dus niet ontbreken in je verbanddoos. Een schaafwond, brandwondje, jeuk, of lichte ontsteking van de huid, enz., een druppeltje lavendel-olie rechtstreeks op de huid zal snel verlichting geven. Je kunt ook zelf een spray voor huidproblemen maken; meng 1/2 liter lauw water met twee druppels lavendel-olie, 2 druppels tea tree-olie en 2 druppels geranium-olie. Goed schudden en meerdere malen per dag vernevelen op de dichte huid.



Insecten houden niet van lavendel, dazen laten je graag met rust wanneer het naar lavendel ruikt. Dat is de reden dat ik bij stal een paar plantenbakken met lavendel heb staan. Het ziet er mooi uit, ruikt lekker en zorgt dat ik en mijn paarden minder last hebben van insecten bij stal. Een vriend van mij heeft een chique dressuurstal waar liters EquiShine per maand doorheen gaan, sinds ik hem heb geadviseerd om de lavendel variant te nemen, ruiken zijn stal en paarden een stuk lekkerder en heeft hij minder last van insecten op stal.

Maar je kan natuurlijk zelf ook een spray maken door een plantenspuit te vullen met water en daar lavendel-olie bij te doen. Schudden voor gebruik en vervolgens de stalwanden en eventueel jezelf goed insprayen en je zal merken dat je minder last hebt van insecten. Wanneer het niet goed genoeg werkt, kan je wat extra druppels lavendel toevoegen tot het wel werkt.

Bij een insectenbeet helpt lavendel-olie om de pijn te verzachten. Doe rechtstreeks een druppeltje lavendel-olie op de zere plek, na 15 minuten zal de jeuk verminderen, eventueel kun je het een paar keer herhalen. Ik gebruik zelf vaak lavendel-olie en tea tree-olie in kokosvet wanneer ik geprikt ben door bijvoorbeeld een mug of daas.

Je kunt voor een onrustig paard zelf een fijne massage-olie maken van 50 ml Jojoba-olie en 10 druppels lavendel-olie. Hier kun je je paard mee masseren wanneer hij onrustig is, maar je kunt het ook op dichte wondjes en schrale plekken gebruiken.

In het [boek *Kruiden voor paarden*](#), lees je meer over hoe je met behulp van bomen, planten, kruiden, het mineralen buffet en aromatherapie de gezondheid van je paard kan ondersteunen met de kracht van de natuur. Het boek bevat verschillende recepten aromatherapie.

*Aromatherapie ondersteunt
de lichamelijke, geestelijke
en emotionele gezondheid
van je paard*

Sinaasappel

Sinaasappel is een van mijn favoriete etherische oliën. In mijn kantoortje heb ik een brandertje staan waarin ik vaak een paar druppels sinaasappel-olie brandt. De geur van sinaasappel in de ruimte voelt als een warme deken. De geur van sinaasappel is dan ook goed voor mensen en dieren die moeite hebben om te ontspannen en wat zwaarmoedig zijn, sinaasappel brengt dan warmte en vrolijkheid. Wanneer je paard wat zwaarmoedig is kun je een paar druppeltjes sinaasappel-olie niet direct op de huid maar op het halster aanbrengen

Door 5 druppels sinaasappel-olie toe te voegen aan 50 ml jojoba-olie krijg je een voedende massage-olie die stuwingen oplost en de werking van de lymfeklieren stimuleert. Om de lymfeklieren (en afvoeren van afvalstoffen) te stimuleren, masseer je de hals en kaken van je paard. Sinaasappel heeft een positieve werking op de blaas, nieren, darmen en spijsvertering.

Je kunt een fijne hooispray met sinaasappel-olie maken door 2,5 ml sinaasappel-olie met een eetlepel honing en een halve liter warm kraanwater te mengen in een plantenspuit. Door de warmte van het water krijg je een optimale verneveling en inademing.



En wanneer je paard van het hooi eet, krijgt het paard de sinaasappel-olie binnen, waar het een positieve invloed heeft op de organen. Deze hooispray zorgt ook dat moeilijke eters beter gaan eten. Wanneer je paard (of jij zelf) last heeft van ontstoken tandvlees kan je 1 druppel sinaasappel-olie met 1 druppel jeneverbes-olie en 1 druppel tea tree-olie op je vinger doen en het tandvlees mee insmeren.

In het [boek Kruiden voor paarden](#), lees je meer over hoe je met behulp van bomen, planten, kruiden, het mineralen buffet en aromatherapie de gezondheid van je paard kan ondersteunen met de kracht van de natuur. Het boek bevat verschillende recepten aromatherapie.

Tea tree

Tea tree-olie is een etherische olie die eigenlijk onmisbaar is in de stalapotheek vanwege de krachtige zuiverende en ontstekingsremmende werking. Tea tree heeft een geur die je niet snel vergeet, you love it or hate it. Ondanks de sterke geur heeft tea tree heel veel voordelen. Tea tree kan ingezet worden om schimmels, bacteriën en virussen te bestrijden.

Je kunt tea tree-olie (net als lavendel) onverdund op de huid aanbrengen, andere etherische oliën dien je allemaal te verdunnen. Tea tree-olie is een van de beste oliën bij wondjes, abscessen, huidinfecties, schimmels en wratjes omdat het beter ontsmet dan betadine en ontstekingen bestrijdt. Bij abscessen bezit tea tree-olie de eigenschap om de etter binnen te dringen en zich te vermengen met pus, etter of bloed, het doodt bacteriën en stimuleert de afvoer van schadelijke stoffen. De olie is pijnstillend en sterk wondhelend en mag puur op een wondje gebruikt worden.



Je kunt tea tree puur dus puur op de wond aanbrengen. Maar bij grote wonden kun je er ook voor kiezen om tea tree-olie inwendig te geven. Je druppelt de tea tree-olie dan over het voer om van binnenuit infectie te bestrijden en/of te voorkomen. 3 dagen lang 2 keer per dag 4 druppels tea tree-olie over het voer.



De geur van Tea Tree houdt veel insecten (en mensen ;-)) op afstand. Mocht je zelf of je paard toch gestoken zijn, dan neutraliseert de tea tree direct het gif wanneer je een druppel pure tea tree-olie op de plek aanbrengt. Luizen, mijten en teken zijn (ook preventief) goed te bestrijden door tea tree-olie toe te voegen aan paardenshampoo om het paard te behandelen.

Als het paard een verminderde weerstand heeft of wanneer je een opkomende ziekte wil bestrijden, kun je tot maximaal 15 druppels tea tree-olie per dag over het voer doen, wel verdeeld over meerdere voerbeurten.

Als je na ziekte of bij de komst van een nieuw paard de stal wil ontsmetten, vul dan een plantenspuit met een halve liter water en 10 druppels tea tree -oliet met 10 druppels citroen-olie en besproei hiermee alle oppervlakken. In de warme maanden kan je er voor kiezen om het 1 keer per maand te doen.

In het [boek Kruiden voor paarden](#), lees je meer over hoe je met behulp van bomen, planten, kruiden, het mineralen buffet en aromatherapie de gezondheid van je paard kan ondersteunen met de kracht van de natuur. Het boek bevat verschillende recepten aromatherapie.

Tijm

Tijm is een kruid wat ik veel gebruik, zowel vers als gedroogd maar dus ook als essentiële olie. Het voordeel van essentiële olie is dat deze krachtiger is dan het verse kruid. Je hebt dus minder nodig voor meer resultaat en daarnaast is de olie heel fijn om te verwerken in een lotion, spray of massageolie. Let er wel op dat je een natuurlijke duurdere tijm-olie koopt en geen goedkopere synthetische.

Tijm werkt bijzonder ontspannend op de slijmvliezen. Tijdens een training aromatherapie van Nancy Popieul moesten we een druppeltje etherische olie van (witte) tijm op het puntje van onze tong leggen. Je merkt vrijwel direct ontspanning in je tong waardoor je duidelijk minder gaat praten. Dat was een zeer leuk en interessant experiment om mee te maken :-).



Tijm-olie bevat veel thymol, wat zeer krachtig is bij de natuurlijke bestrijding van bacteriën, schimmels en virussen. Tijm versterkt het afweersysteem, werkt ontsmettend bij infecties aan luchtwegen en werkt slijmoplossend bij hoest. De zuiverende eigenschap van tijm-olie werkt sterker dan synthetische kiem dodende middelen.



Tijm is ook een zeer goede pijnstillende olie. Je kunt het toevoegen aan een basisolie (jojoba-olie) bij spierpijn voor een massage.

Je kunt voor paarden een spray maken op basis van bronwater, honing en tijm-olie en dit over het hooi sprayen. Op deze manier heb je de voordelen van het vernevelen / inademen en inwendig gebruik.

In het [boek Kruiden voor paarden](#), lees je meer over hoe je met behulp van bomen, planten, kruiden, het mineralen buffet en aromatherapie de gezondheid van je paard kan ondersteunen met de kracht van de natuur. Het boek bevat verschillende recepten aromatherapie.