**Dosering: hoeveel druppels heb ik nodig?**

De normale verdunning is 2% dat wil zeggen 2 druppels essentiële olie op 5 ml basisolie.

Essentiële oliën mogen tijdens de zwangerschap uitsluitend gebruikt worden na raadpleging van uw arts of aromatherapeut. Aanbevolen wordt uitsluitend zwakke oplossingen (1% of minder) van oliën te gebruiken die geschikt zijn om tijdens de zwangerschap te gebruiken.

Ook voor ernstig zieken, kinderen en ouderen dient een zwakke oplossing gebruikt te worden.

Gebruik:

* ¼% voor baby’s (eerste drie maanden)
* 1% voor gezicht en voor kinderen onder de 6 jaar
* 2% voor lichaam
* 5% voor therapeutisch gebruik

**Dosering gebruik essentiële oliën**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 5 ml | 10 ml | 15 ml | 20 ml | 25 ml | 30 ml | 40 ml | 50 ml | 60 ml | 75 ml | 100 ml |
| 1,00% | 1 dr | 2 dr | 3 dr | 4 dr | 5 dr | 6 dr | 8 dr | 10 dr | 12 dr | 15 dr | 20 dr |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2,00% | 2 dr | 4 dr | 6 dr | 8 dr | 10 dr | 12 dr | 16 dr | 20 dr | 24 dr | 30 dr | 40 dr |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 2,50% | 2,5 dr | 5 dr | 7,5 dr | 10 dr | 12,5 dr | 15 dr | 20 dr | 25 dr | 30 dr | 37,5 dr | 50 dr |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3,00% | 3 dr | 6 dr | 9 dr | 12 dr | 15 dr | 18 dr | 24 dr | 30 dr | 36 dr | 45 dr | 60 dr |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 4,00% | 4 dr | 8 dr | 12 dr | 16 dr | 20 dr | 24 dr | 32 dr | 40 dr | 48 dr | 60 dr | 80 dr |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 5,00% | 5 dr | 10 dr | 15 dr | 20 dr | 25 dr | 30 dr | 40 dr | 50 dr | 60 dr | 75 dr | 100 dr |

1 ml = 20 druppels essentiële olie – afhankelijk van de dikte van de olie.

10% van 1 ml = 2 druppels

5% van 1 ml = 1 druppel

5% van 20 ml = 20 druppels (20 ml x 20 dr = 400 x 5% = 20 druppels)

**Dosering gebruik essentiële olie bij kinderen**

Over het algemeen is het veilig één druppel essentiële olie te gebruiken per 12 kg lichaamsgewicht:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Gewicht kind | Aantal druppels essentiële olie voor bad, inhaleren, kompres etc.  | Aantal druppels essentiële olie in 50 ml neutrale olie/lotion voor massage  |
| Tot 12 kg  | 1 | 5 |
| 12 – 25 kg  | 2 | 8 |
| 25 – 38 kg  | 3 | 8 |
| 38 – 50 kg  | 4 | 8 |
| Boven 50 kg  | tot 8  | tot 15 |

**LET OP:** Essentiele oliën dienen altijd opgelost te worden in een neutrale badolie, alvorens toe te voegen aan het badwater. Geschikte oliën voor kinderen: roomse kamille, mandarijn, lavendel en roos.



FRAMO sport B.V. - 't Holland 5 - 6921 GX Duiven

Tel: 026 311 42 93 Email: info@framo.nl