


# Dosering voor rollers van 5 en 10 ml per leeftijd



	5 ml	10ml	
0.5 %	0.5 druppel	1 druppel	
1 %	1 druppel	2 druppels	
2 %	2 druppels	4 druppels	
3 %	3 druppels	6 druppels	
5 %	5 druppels	10 druppels	
7 %	7 druppels	14 druppels	
10 %	10 druppels	20 druppels	

- Kies een goede basisolie zoals jojoba, zoete amandel, muskaatroosolie, ...
- Doe altijd de elleboogtest om te weten of je niet allergisch bent aan een bepaalde olie
- Start met een lage dosering, je kan nog altijd opbouwen
- De dosering is niet alleen afhankelijk van de leeftijd, ook van het doel dat je wil bereiken. In deze tabel staat de maximum dosering per leeftijd.
- Niet alle oliën zijn geschikt voor kinderen of tijdens de zwangerschap, informeer je vooraf!