HELEN MET GEUREN



AROMA ZORG

Iduna
GezondGenieten





Fysiek

10 etherische oliën die je vooral voor fysieke zaken gaat toepassen



Psychisch/emotioneel

10 etherische oliën die je vooral voor psychische en emotionele zaken gaat gebruiken



Bij oncologie

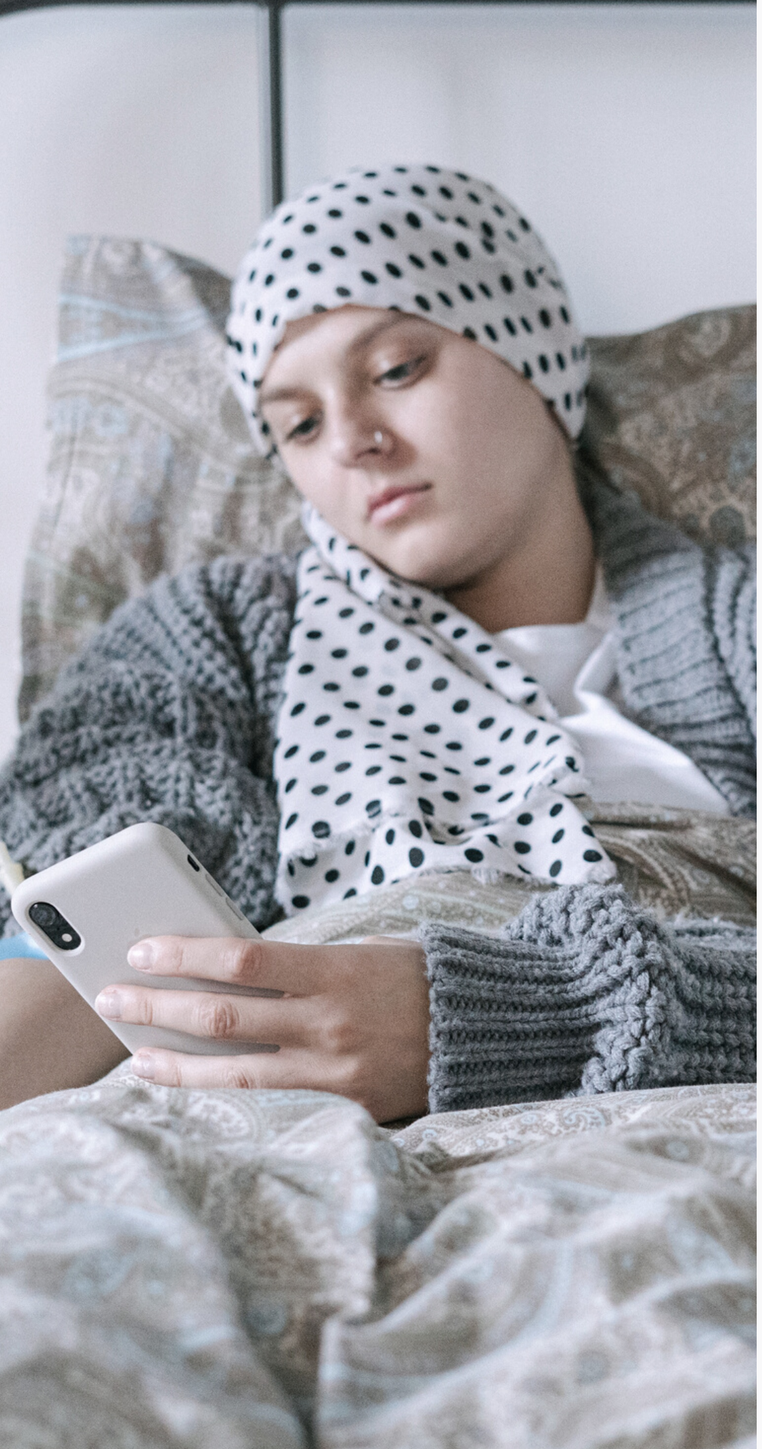
10 etherische oliën die geschikt zijn voor mensen met kanker.

Etherische olie inzetten op verschillende vlakken

ONCOLOGIE



Het vraagt extra aandacht om aromatherapie in te zetten voor mensen die kanker (gehad) hebben



ETHERISCHE OLIE BIJ ONCOLOGIE

- Basilicum
- Citroen
- Dille
- Kardemom
- Marjolein
- Niaouli
- Palmarosa
- Pepermunt
- Rozemarijn verbenon
- Tea tree

Top 10



- Basilicum
- Citroen
- Dille
- Kardemom
- Marjolein

In deze video bespreken we deze 5 oliën



Neem je tijd

Pauzeer de video en neem je tijd om de olie te leren kennen



Ruik

Doe een druppel olie op een geurstrookje en neem de geur in je op



Voel

Ervaar wat de olie met jou doet.
Welke gevoelens brengt de olie naar boven?

De oliën leren kennen

Neem notities

Wat je nu ervaart met een bepaalde olie is een momentopname.
Jouw gevoel kan veranderen in de loop van de tijd doordat je andere ervaringen opdoet.

HET IS FIJN OM LATER TE KUNNEN LEZEN WAT DEZE OLIE NU MET JOU DOET

JOUW EIGEN NASLAGWERK

Wat noteer je



Wat jij van de geur vindt



Jouw gevoel bij deze olie



Het eerste wat in je opkomt waar je deze olie voor gaat gebruiken

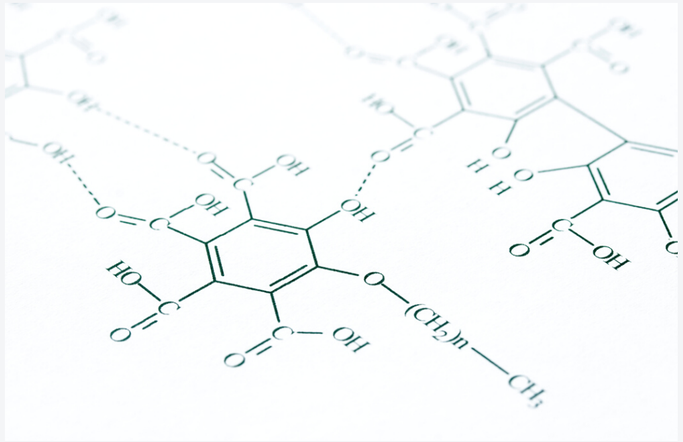
BASILICUM

Ocimum basilicum CT
Methylchavicole



ANTI STRESS







Herkomst

Frankrijk, Middellandse zeegebied waaronder Egypte, Thailand, Vietnam, China

inhoudsstoffen

Afhankelijk van het chemotype:

- Basilicum Linalool = Europese of zoete basilicum.
- Basilicum Methylchavicol = Tropische basilicum

Opletten

Niet gebruiken tijdens de zwangerschap
Basilicum Methylchavicol kan huidirritatie veroorzaken, gebruik daarom max 0,5 % op de huid
Het linalooltype is huidvriendelijk

Basilicum

Te gebruiken bij



Mentale stress

Verstuiving, kompressen, bad



uitputting

Verstuiving, kompressen, bad



Gevoelens

Basilicum helpt gevoelens te uiten

Nog meer Basilicum

Tegen Braken

Basilicum werkt rechtstreeks
op het braakcentrum gelegen
in de hersenstam,
Het bevordert de spijsvertering
en kan maagpijn verlichten, vb:
bij maagzweren.

verstuiven

Geeft rust en ontspant zonder
de concentratie af te zwakken.
Mengt goed met Bergamot,
Scharlei, Limoen, Citronella,
Geranium, Hyssop, Niet met
Rozemarijn = rem en gas
tegelijk.

Faalangst en doemdenken

Maak een neusinhalator met
basilicum, lavendel en bergamot in
gelijke delen

Enkele recepten

Massageolie bij stress en angsten

- 30 ml zoete amandelolie
- 20 ml avocado olie
- 8 dr marjolein (Origanum majorana)
- 8 dr basilicum (Ocimum basilicum ct linalool)

Voetbad bij zweetvoeten

Meng 12 druppels basilicum met 8 druppels bergamot in een emulgator

Slechtruikende adem

- 10 dr pepermunt
- 10 dr citroen
- 5 dr basilicum

Meng van deze synergie 1 à 2 dr in je tandpasta.

Tegen braakneigingen

Neusinhalator:

- 5dr basilicum
- 5dr lavendel
- 5dr dille

CITROEN

Citrus Limon



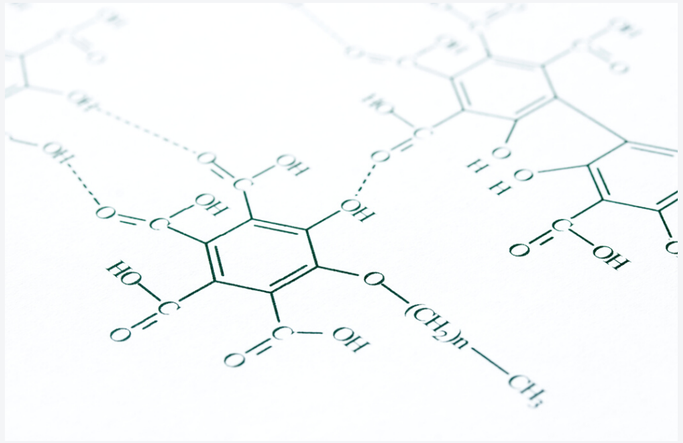
ZUIVEREND



Herkomst

Italie, Spanje, Israël, Verenigde Staten, China, Argentinië, Brazilië, Zuid-Afrika

Citroen



inhoudsstoffen

Monoterpenen 90 tot 95%
Sesquiterpenen 1 to 3%
Monoterpenolen
Alifatische alcoholen
Monoterpeenaldehyden
Esters
Monoterpeenketonen



Opletten

Voorzichtig bij gevoelige en beschadigde huid (max 0,5%)
Fototoxisch
af te raden tijdens eerste 3 maanden van de zwangerschap (Baudoux)

Te gebruiken bij



Bloedingen

Stelpt neusbloedingen

Op de neusvleugels (buitenkant) wrijven



Geurvreter

Om herkenning te voorkomen mengen met andere geuren



Nachtmerries

Voor kinderen, boor volwassenen is citroen, blad beter

Nog meer Citroen

Mondzorg

O.a. bij orale mucositis (ontsteking van het mondslijmvlies)

Gevoelig aan oxidatie

Binnen het jaar na opening opgebruiken.
Geruik, zeker voor kankerpatiënten steeds heel verse olie!

Bij dagdromen

Vlucht uit de werkelijkheid door oververmoeidheid
Citroen brengt je meteen in het hier en nu

Positief

Zet aan tot helder denken, verfrissende zuivere werking, kalmeert overspanning en geestelijke uitputting

Enkele recepten

Luchtwegklachten

- 3 dr niaouli
- 3 dr citroen, schil
- 2 dr balsemspar
- 2 dr palmarosa

Gebruik in een verstuiver

Schone lucht

Meng 3 dr citroen, 2 dr eucalyptus en 2 dr tea tree
Gebruik in de verstuiver

Schimmelnagels

- 45 ml netrale basiscrème
- 4 ml goudsbloemolie
- 10 dr Citroen
- 10 dr Tea tree

Dagelijks 2 X insmeren

Voor sterke nagels

20 ml zoete amandelolie + 12 druppels citroen.
Dagelijks de nagels en nagelriemen insmeren

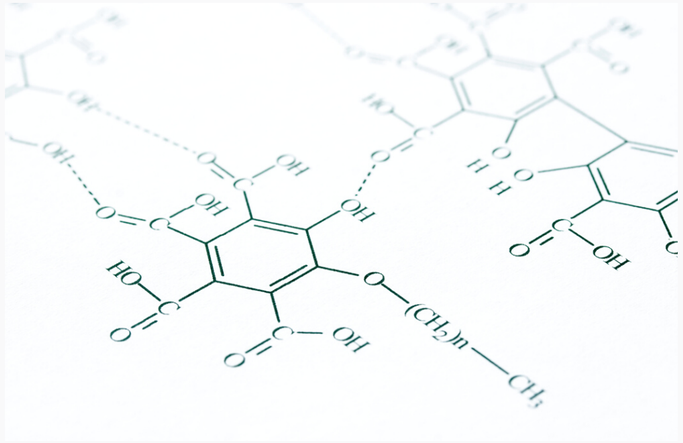
DILLE

Anethum graveolens



KRAMPSTILLEND







Herkomst

Frankrijk, Bulgarije

inhoudsstoffen

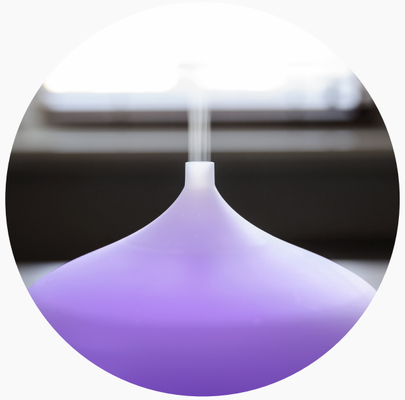
Monoterpenen
Ketonen
Coumarines

Opletten

Tijdens de zwangerschap enkel verdampen.
Niet gebruiken bij baby's en kinderen
Niet bij epilepsie
Vermijd langdurig gebruik

Dille

Te gebruiken bij



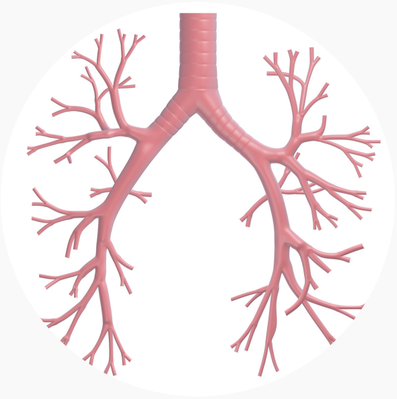
Verstuiven

Om gedachten beter onder woorden te brengen



Wondjes

In een verdunning op de huid heelt dille kleine wondjes



Bronchi

Dille is inzetbaar bij bronchiale klachten

Nog meer Dille

Spijsvertering

Dille is bekend voor zijn stimulerende en krampstillende werking op het spijsverteringsstelsel. Vandaar een doeltreffend gebruik van deze etherische olie bij braken en misselijkheid.

Ook voor kinderen

Deze etherische olie wordt veel gebruikt bij kinderen met eetproblemen. Braken, misselijkheid, winderigheid en kolieken.

Enkele recepten

Hik

- ruiken aan het flesje
- Bij langdurige hik 1 dr innemen, maximum 6 dr per dag

Hyperventilatie

- Ruiken aan het flesje
- Neusinhalator maken als je regelmatig last hebt

Kalmerend en rustgevend

Bijvoorbeeld bij existentiële vragen

- 4 dr dille
- 4 dr laurier
- 1 dr roos
- Verstuiven of neusinhalator of roller van maken

KARDAMOM

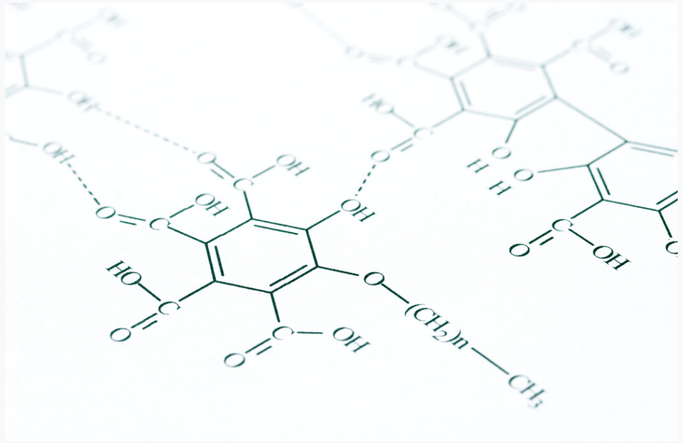
Elettaria cardamomum





ANTISEPTISCH LUCHTWEGEN







Herkomst

India

inhoudsstoffen

Monoterpenen
Sesquiterpenen
Monoterpenolen
Aldehyden
Esters
Oxiden

Opletten

Vermijden op overgevoelige en/of allergische huid.
Tijdens de eerste maanden van de zwangerschap enkel verdampen

Kardamom

Te gebruiken bij



Zelfvertrouwen

Geeft zelfvertrouwen bij de start van nieuwe projecten of een nieuwe fase in je leven



Tegen misselijkheid

Neusinalator of verdampen



Verkoudheid

Verdamp bij verkoudheid, luchtweginfecties en hoesten

Nog meer Kardomom

Geur

- Heeft een intrigerende en exotische geur.
- Aromatisch en zoet kruidig met een bloemige ondertoon.
- In de parfumindustrie veel gebruik in zowel mannen- als vrouwenparfums.

Emoties/rust/energie

5dr kardemom, 5dr basilicum en 5dr citroen in een diffuser

Constipatie

- 4dr kardemom
- 6dr roomse kamille
- 3dr gember
- 1dr pepermunt
- 30 ml. sesamolie.

De buik met cirkelende bewegingen masseren

Mentale concentratie

Het is een olie die de meditatie verdiept en ons bindt aan het zijn. De olie ruimt blokkades op die een onbelemmerde energiestroom beletten

Enkele recepten

Verwarmend bad

- Voeg 4dr kardemom, 3dr koriander en 3dr lavendel toe aan een emulgator, en geniet 20 minuten

Constipatie

- 4dr kardemom
- 6dr roomse kamille
- 3dr gember
- 1dr pepermunt
- 30 ml. sesamolie.

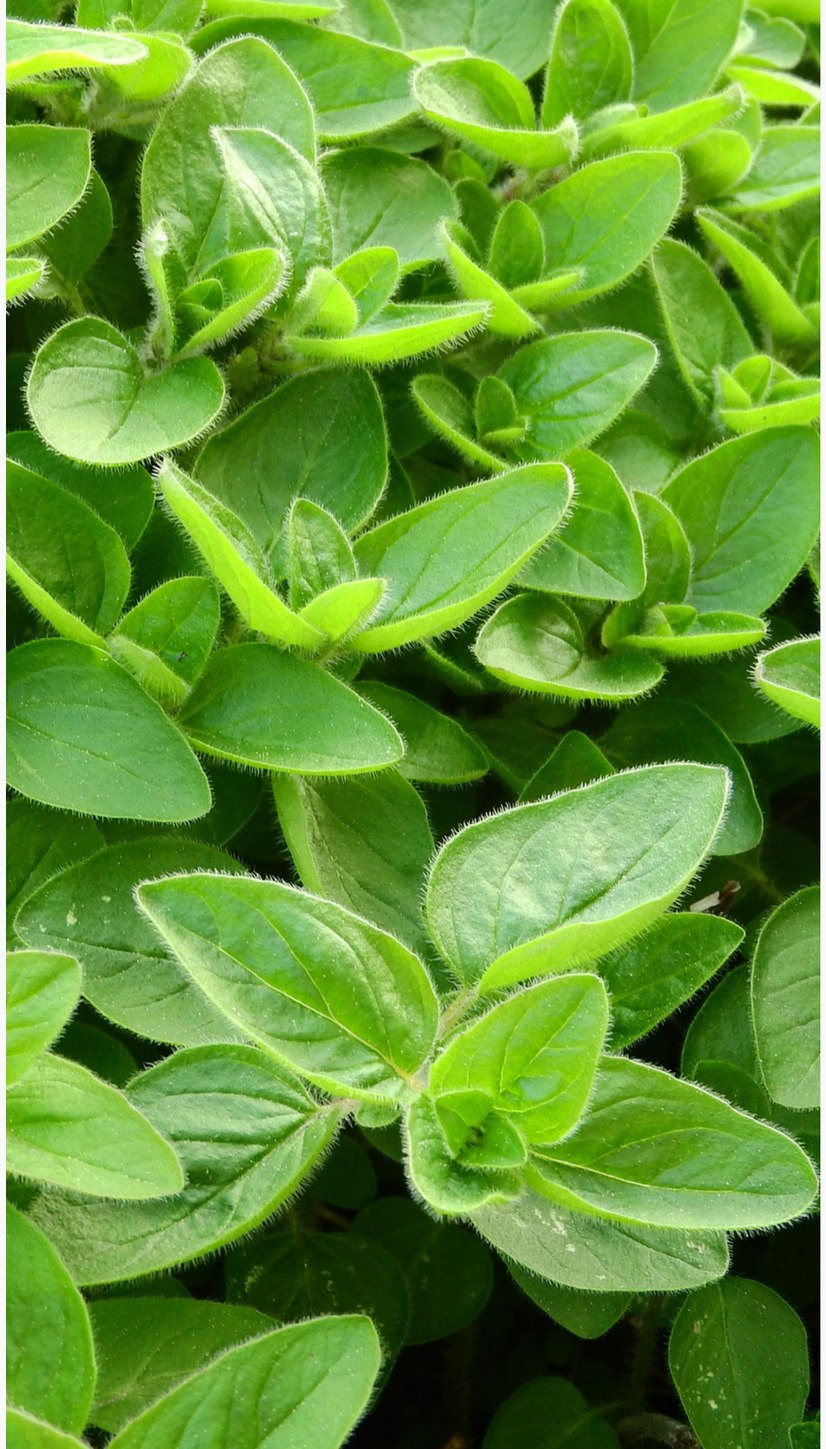
De buik met cirkelende bewegingen masseren

Geen eetlust, winderig, boeren, opgezwollen buik, ...

- Op 30 gr neutrale natuurlijke bodycrème of 25 ml natuurlijke draagolie (jojoba olie, sesamolie, hazelnootolie)
- 6dr kardamon
- 5dr rozemarijn ct verbenon
- 4dr gember

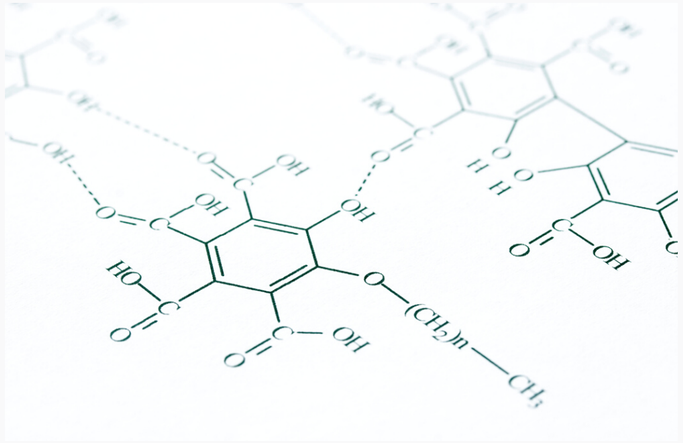
MARJOLEIN, ZOETE

Origanum majorana



KALMEREND







Herkomst

Egypte, Tunesië, Turkije,
Cyprus, Frankrijk, Hongarije

inhoudsstoffen

Monoterpenen
Sesquiterpenen
Monoterpenolen
Aldehyden
Esters

Opletten

Gevoelig voor oxidatie.
Geen inwendig gebruik tijdens de zwangerschap
Niet gebruiken bij lage bloeddruk
Maximum dosering bij kleine kinderen = 0.5 %

Marjolein, zoete

Te gebruiken bij



Hoge bloeddruk

Best in bad gebruiken



Huid

zuivert en is ontstekingsremmend bij een onzuivere huid



Spijsverteringsklachten

Bijvoorbeeld bij PDS in combinatie met pepermunt

Nog meer Marjolein

Reguleert

Overprikkelde zenuwen die zich uiten in:

- hartkoppingen
- hoge bloeddruk
- onrust
- geïrriteerdheid
- hoofdpijn
- slaapstoornissen

palliatieve fase

Bij het definitieve afscheid om het krampachtig vasthouden aan het verleden te helpen loslaten

Controle

De olie geeft rust aan wie perfectionistisch ingesteld is. Ook kalmeert het wanneer iemand blijft vasthangen in het verleden

Enkele recepten

Bij verdriet (roller)

- 4 dr marjolein, zoete
- 4 dr Roomse kamille
- 2 dr Jatamansi (Nardus)

verder aanvullen met jojobaolie
Aanbrengen op de zonnevlecht
en binnenkant polsen

(Zenuw) vermoeidheid (roller)

- 4 dr marjolein, zoete
- 4 dr bergamot, blad
- 2 dr mandarijn, rode

Verder aanvullen met
jojobaolie en 3 X daags
aanbrengen op de zonnevlecht
en binnenkant polsen

Voetbad

Meng in een emulgator

- 3 dr marjolein
- 2 dr bergamot, blad
- 2 dr geranium

Voeg toe aan warm water.
Geniet 20 minuten van een heerlijk voetbad.



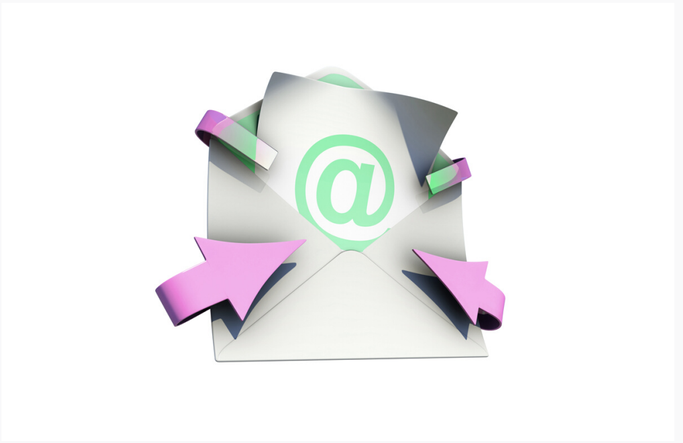
Elke dag

Gebruik de oliën uit deze les zo vaak mogelijk de komende dagen.



Durf recepten maken

Experimenteer met de kennis die je nu hebt.
Noteer ALLES. Zodat je nadien nog weet wat wel/niet goed is



Mail

Stuur me een mail als je vragen hebt of als je feedback wil over een recept.

Leer de oliën gebruiken

VRAGEN



Heb je vragen over deze les?

mail naar
nicole@idunagezondgenieten.be