

HELEN MET GEUREN



AROMA ZORG

Yduna
GezondGenieten

1



<p>Fysiek</p> <p>10 etherische oliën die je vooral voor fysieke zaken gaat toepassen</p>	<p>Psychisch/emotioneel</p> <p>10 etherische oliën die je vooral voor psychische en emotionele zaken gaat gebruiken</p>	<p>Bij oncologie</p> <p>10 etherische oliën die geschikt zijn voor mensen met kanker.</p>
---	--	--

Etherische olie inzetten op verschillende vlakken

2

FYSIEKE KLACHTEN



Van Acné tot zwangerschap er zijn in een mensenleven veel fysieke klachten die we graag verlichten dmv aromatherapie

3



ETHERISCHE OLIE BIJ FYSIEKE ONGEMAKKEN

- Copaiba
- Den, grove
- Eucalyptus, citroen
- Gember
- Geranium
- Hô-hout
- Katafray
- Manuka
- Palo Santo
- Strobloem

Top 10


4




- Copaiba
- Den, grove
- Eucalyptus, citroen
- Gember
- Geranium

In deze video bespreken we deze 5 oliën


5



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

6

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

7

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

JOUW EIGEN NASLAGWERK

8


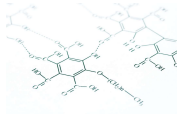

COPAIBA

Copaifera officinalis

ONTSTEKINGSREMEND

9

		
<p>Herkomst Brazilië</p>	<p>Inhoudsstoffen Sesquiterpenen Sesquiterpenolen Oxiden</p>	<p>Opletten Vermijd gebruik op een gevoelige en beschadigde huid</p>
<p><i>Copaiba</i></p>		

10

Te gebruiken bij

		
<p>Verstuiven Ontstekingsremmer Voor pezen, gewrichten, blaas</p>	<p>Krachtigste eigenschappen Ontstekingswerend en pindempend</p>	<p>Psychisch De olie geeft troost, warmte en tevredenheid. Is zeer goed tegen stress</p>

11

Nog meer Copaiba

<p>Geur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Is mild, zoet en enigszins peperachtig. • Fixatief • Meng met hout geuren om deze meer uitgesproken te maken. 	<p>Ondersteunende rol</p> <ul style="list-style-type: none"> • huid: infecties met pijn, wonden, zweren, insectenbeten • luchtwegen: infecties in voorhoofdsholtes, keel en longen • urinewegen: infecties in urineleiders en blaas • schimmel infecties op de huid en onder de nagels (voetschimmel, kalknagel) • maag: maagzweren en tumors • De olie kan direct op pijnlijke gewrichten worden gemasseerd.
--	--

12


GROVE DEN

Pinus Sylvestris

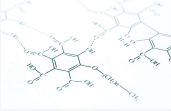


PINBOOM


13



Herkomst
Italië, Frankrijk, Balkanlanden



inhoudsstoffen
Monoterpenen 60 -80%
Sesquiterpenen 2 - 10%
Monoterpenolen 1 - 3 %
sesquiterpenolen
Esters en aldehyden



Opletten
Voorzichtig bij gevoelige en beschadigde huid
Vermijd den op de huid bij prostaatkanker
Niet gebruiken bij epilepsie
Niet gebruiken bij verminderde nierfunctie

Grove den

14

Te gebruiken bij



Verkoudheid
Geeft adem
Best gebruiken in verstuiving



**Verzwakt
immuunsysteem**
Best gebruiken in verstuiving



Vermoeidheid
Een warm bad met dennenolie doet wonderen

15

Nog meer Grove den

<p>Veilig voor baby's Kan verstoven worden in een baby kamer voordat de baby gaat slapen</p>	<p>Gevoelig aan oxidatie Binnen het jaar na opening opgebruiken</p>
<p>Bij eenzaamheid Stress klachten veroorzaakt door eenzaamheid</p>	<p>Positief Geeft troost, kracht en verhoogd de concentratie</p>

16

Enkele recepten

<p>Bij verkoudheid Grove den verstuiven met • Ravintsara of • Eucalyptus of • Hyssop</p>	<p>Bij blaasontsteking Inname • lokaal aanbrengen • 3 X 1 druppel per dag • Kompres</p>
<p>Massageolie bij artrose Meng 20 à 30 druppels grove den in 50 ml Arnica of macadamia olie. De pijnlijke plaatsen hier 3 X daags mee insmeren</p>	<p>Vaporub 50 ml aloe vera gel • • 7 druppels ravintsara • • 6 druppels grove den • • 2 druppels pepermunt •</p>

17

Grove den -duidelijke zelfidentiteit, levendig zelfbeeld

<p>Geur Balsemachtig, hout Boventoon/middentoon</p>	<p>Pluspunten • Energiek • Zeer ordelijk • Beschermend voor familie en vrienden • Geeft liever dan te ontvangen</p>	<p>Minpunten • Extreme zelfirtiek, heeft de neiging om alle schuld op zich te nemen • Excuseert zich constant • Veranderingen zijn stresserend • Heeft vaste structuur nodig</p>
<p>Indicaties • Schuldgevoelens door extreem verantwoordelijkheidsgevoel • Neiging tot zelfverminking • Lichamelijke en geestelijke uitputting • Vermoeidheid en zenuwuitputting</p>		<p>Effect • Geeft ademsuimte bij crisismomenten • Geeft rust en tevredenheid • Geeft moed en kracht • Sterkt het zelfbewustzijn en het zelfvertrouwen • Verfrist een vermoeide geest</p>

18

EUCALYPTUS CITROEN

Eucalyptus citriodora



KOORTSBOOM

19



Herkomst

Australië,
China,
Brazilië



inhoudsstoffen

Monoterpenen,
sesquiterpenen,
monoterpenolen,
aldehyden, esters.



Opletten

Lage dosering op gevoelige
en/of beschadigde huid.
Niet inwendig gebruiken
Niet tijdens eerste 3 maanden
van de zwangerschap

Eucalyptus, citroen

20

Te gebruiken bij



Artritis
Spier- en gewrichtspijn
Ontstekingsremmer +
pijndemper



Pijnverlichter
o.a. bij gordelroos



Koorts
Verlaagt koorts en
verlicht pijn

21

Nog meer citroeneucalyptus

Herstel
 herstel na hartaanval en/of langdurige ziekte in het algemeen

Citroeneucalyptus

- Goed alternatief voor wintergreen
- Uitstekende geurvreter
- Even efficiënt als citronella
- Rustgevend,
- kan in synergie met andere oliën

Druk
 Door doelloosheid en zinloosheid

Positief
 Geeft inzicht en respectief

22

Enkele recepten

Artritis

- 3 dr citroen eucalyptus
- 2 dr strobloem
- 1 dr wintergreen
- 1 dr pepermunt
- 1 dr vetiver

5 tot 7 dagen 3 X per dag 3 à 4 dr plaatselijk inmasseren

Zona

- 1 dr ravintsara
- 1 dr pepermunt
- 1 dr basilicum
- 1 dr citroen eucalyptus

8 X per dag 2 à 4 dr van dit mengsel aanbrengen op de pijnlijke zones tot de symptomen verdwijnen

23

GEMBER

Zingiber officinale



VERWARD VAN BINNENUIT

24

		
<p>Herkomst</p> <p>India, Sri Lanka, Indonesië, Madagascar, China, Taiwan, Jamaica</p>	<p>inhoudsstoffen</p> <p>Mono terpenen 10 à 20%, Sesquiterpenen 50 tot 65%, Monoterpenolen 2 - 6 %, Sesquiterpenolen 2 - 3%. Verder nog aldehyden Ketonen Oxiden</p>	<p>Opletten</p> <p>Niet inwendig in combinatie met bloedverduunners. Niet gebruiken bij baby's en jonge kinderen Opletten voor huidreacties - elleboogtest!</p>
<p><i>Gember</i></p>		

25

Te gebruiken bij

		
<p>Misselijkheid</p> <p>Mag tijdens de zwangerschap in lage dosis ingenomen worden (2 dr per dag)</p>	<p>Eetlust</p> <p>Bij gebrek aan eetlust</p>	<p>Stimulerend</p> <p>Stimuleert en activeert bij vermoeidheid</p>

26

Nog meer Gember

<p>Pijnstillend</p> <p>Bij artritis en andere reumatische klachten</p>	<p>Stimuleert haargroei</p> <p>dagelijks 1 dr aan de shampoo toevoegen</p>
<p>Emotionele blokkades</p> <p>Bij oververmoeidheid door te strenge zelfdiscipline</p>	<p>Positief</p> <p>Geeft kracht en bevrijding</p>

27

Enkele recepten

Verstuiven bij maagklachten
 3 dr gember - zingiber officinale
 3 dr grapefruit - citrus paradisii
 2 pepermunt - mentha x piperita

Constipatie
 • 2dr gember in hazelnootolie op de onderbuik invrijven

Bij heesheid
 Kook 250 ml water en laat afkoelen. Meng 6 druppels gember in een voedingsemulgator en voeg toe aan het water. 2 X per dag gorgelen

Wintermassage
 50 amandelolie mengen met 5 dr cajeput, 5 dr scharlet, 3 dr jeneverbes en 3 dr gember

28

GERANIUM

Pelargonium x asperum ct bourbon
 (Graveolens verouderde naam)



ERMOEDER - RATIO

29



Herkomst
 Madagascarië, Comoren, Zuid-Afrika, Egypte, India, Frankrijk, Italië, Spanje, China, Marokko, Algerije



inhoudsstoffen
 Monoterpenen 1 tot 3 %
 Sesquiterpenen 5 tot 8 %
 Monoterpenolen 50 tot 65 %
 sesquiterpenolen 5 tot 9 %
 Esters, ketonen, oxiden, fenolen



Opletten
 Er bestaat een zeer kleine kans op huidovergevoeligheid. Niet inwendig gebruiken bij diabetici. Niet gebruiken in combinatie met oestrogeen remmende medicatie bij een hormoongerelateerde kanker

Geranium

30

Te gebruiken bij



Bloedstelpend
Bij kleine snij- of schaafwonden, bloedneus.



Menopauze
Geranium kan helpen bij allerlei klachten die bij de menopauze horen



Vervalser
Geranium wordt gebruikt om roos te vervalsen

31

Nog meer Geranium

Littekens
Helpt bij recente en oude littekens en zwangerschapsstriemen. De drager is best calophyllum (tamanu) of muskaatroosolie

Overspanneheid
Door negatieve gedachten en emotionele trauma's

Palliatieve zorgen
Heeft de eigenschap om onverwerkte trauma's naar boven te halen. Soms ook op momenten dat iemand nog niet klaar is om hier mee om te gaan.

Positief
Geeft kracht, is ontspannend, brengt evenwicht en is pijnstillend

32

Enkele recepten

Insectenwerend
8 dr citroeneucalyptus, 5 dr geranium, 4 dr lavendel, 3 dr tea tree. Meng de EO in een plantaardige olie en doe een rollertje van 10 ml

Geurige bloementuin
2 delen geranium, 2 delen lavendel, 1 deel schartel. Te gebruiken naar wens in de ultrasoon verstuiver

Aardend, bij jezelf komen
2 delen geranium, 6 delen cedar, 2 delen citroen. Kan in de verstuiver, in een roller of in een snuffelflesje

Traumaverwerking
50 ml neutrale badschuim
60 druppels geranium
10 druppels vetyver
Gebruik van dit mengsel 1 soeplepel in een vol ligbad

33



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

34

VRAGEN



Heb je vragen over deze les?

mail naar
nicole@idunagezondgenieten.be

35
