HELEN MET GEUREN

AROMA ZORG

Iduna
GezondGenieten

ETHERISCHE OLIE BIJ
PSYCHISCHE/EMOTIONELE ZAKEN

- Bergamot, blad
- Ceder, Atlas
- Laurier
- Lavendel
- Mandarijn
- Oranjebloesem
- Roos
- Sinaasappel, zoete
- Vetiver
- Wierook

Top 10

- Oranjebloesem
- Roos
- Sinaasappel, zoete
- Vetiver
- Wierook

In deze video bespreken we deze 5 oliën

Zoals eerder

Blijf volhouden met het opschrijven van jouw bevindingen over elke olie!

NET ZOALS IN DE VORIGE LESSEN PAUZEER JE DE VIDEO VOORDAT DE BESCHRIJVING VAN DE OLIËN START.

Doel

Waarvoor maak je dit recept en hoe gaat het toegepast worden?

Ingrediënten

Vermeld alle ingrediënten, niet alleen de etherische oliën

Opletten

Hou rekening met de contra - indicaties en waarschuwingen

Zelf recepten maken

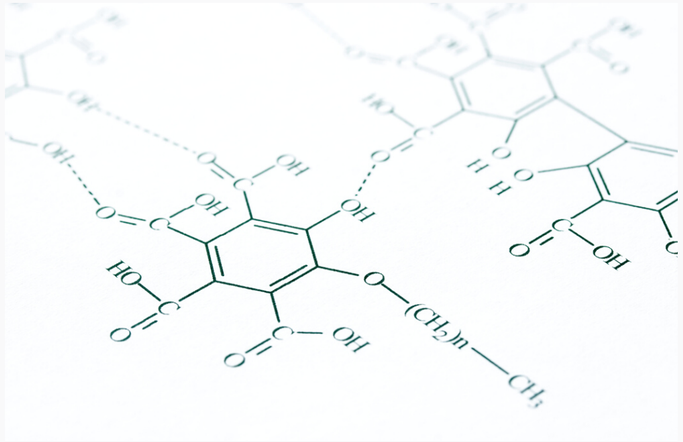
ORANJE-BLOESEM

Citrus aurantium L. ssp amara

NEROLI

Herkomst

Marokko, Italië, Frankrijk



inhoudsstoffen

Monoterpenen
Monoterpeenalcoholen
Sesquiterpeenalcoholen
alcoholen
Esters
Ketonen

Opletten

Neroli is een veilige olie ook tijdens de zwangerschap en voor baby's en jonge kinderen
Te hoge dosering op de huid geeft risico op dermatitis

Oranjebloesem

Te gebruiken bij

Bij PMS

Oranjebloesem is een uitstekende krampstiller

anti depressivum

bij emotionele crisissen en trauma's

Bij paniek

In verstuiving of neusinhalator of roller

Nog meer Oranjebloesem

één van de beste oliën voor:

- depressie
- nervositeit
- angsttoestanden
- slapeloosheid

Spataders

Werkt ondersteunend bij slechte doorbloeding en spataders

Hoge prijs

Om de kostprijs te verlagen kan je een synergie maken met sinaasappelblad. 20 % oranjebloesem + 80 % sinaasappelblad.
De werking is minder sterk dan puur oranjebloesem maar wel goed

Recepten

Maak een recept

- Tegen couperose
- Badmengsel voor traumaverwerking
- synergie voor iemand die regelmatig paniekaanvallen heeft
- Iets naar eigen keuze

Vermeld:

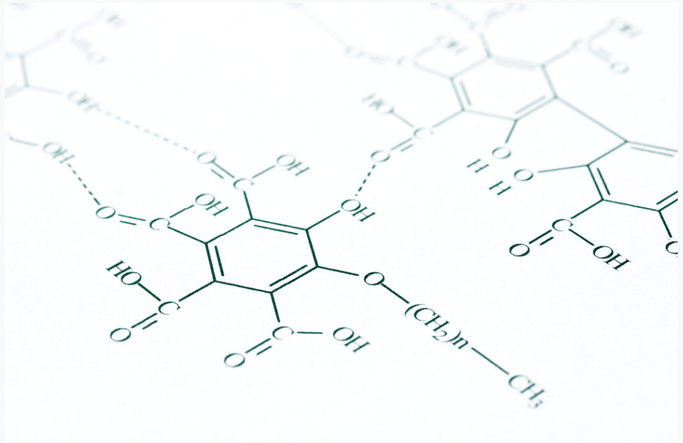
- Waarvoor het dient
- De toepassing
- De ingrediënten + dosering

Hou rekening met de vermelde waarschuwingen en contra - indicaties

ROOS

Rosa Damascena

KONINGIN DER BLOEMEN



Herkomst

Turkije, Bulgarije

inhoudsstoffen

Monoterpeenalcoholen,
Sesquiterpeenalcoholen,
Esters, Fenolen, Oxiden,
Ketonen,

Opletten

Een veilige olie.
Maximaal 2 % op de huid

Roos

Te gebruiken bij

couperose

Alleen Roos of in combinatie met Neroli (elk 0,5 %)

Verwerking

Psychische trauma's verdriet

Palliatieve zorgen

Tijdens de laatste fase = verwerking

Nog meer Roos

Geur

Een rijke, zachte, zoete, bloemige geur die lang blijft hangen Roos is een basisnoot/grondtoon

Sleutelwoorden

Liefde
Vertrouwen
Zelfaanvaarding
Opent de mens voor de liefde naar de wereld en
wat zeker zo belangrijk is, voor de liefde naar zichzelf

Lucht op

Roos is de olie van de overgave van het hart.
Roos helpt heel goed om stoom af te blazen, om je te laten huilen .Rozenolie werkt op alle chakra's

Veelzijdige olie

In te zetten bij allerlei vrouwelijke zaken. Gaande van PMS klachten tot liefdesverdriet tot verwerking van sexuele trauma's

Recepten

Maak een recept

- Tegen couperose
- Synergie bij verwerken van verdriet
- synergie om in te zetten angsten
- Iets naar eigen keuze

Vermeld:

- Waarvoor het dient
- De toepassing
- De ingrediënten + dosering

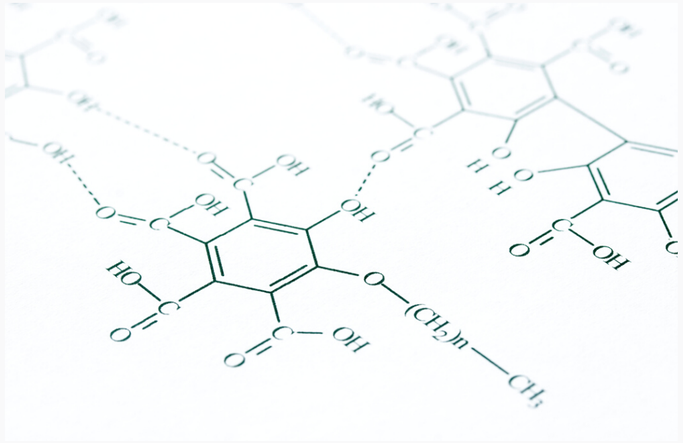
Hou rekening met de vermelde waarschuwingen en contra - indicaties

ZOETE SINAASAPPEL

Citrus Sinensis

Herkomst

Italie, Florida, Brazilië, Argentinië



inhoudsstoffen

Monoterpenen, monoterpeenalcoholen, esters, aldehyden, ketonen, coumarines,

Opletten

Gevoelig aan oxidatie, binnen het jaar na openen opgebruiken.
Licht fototoxisch

Zoete sinaasappel

Te gebruiken bij

Negatieve energie

Verstuiven of in neusinhalator

Mengt goed met

Sinaasappel kan je met alle andere oliën mengen

Opgewekt

Vrolijk, opgewekt en levendig

Nog meer Zoete sinaasappel

De zon aansteken

Geeft het "op reis" gevoel

Voor kinderen

Bij slaapproblemen, angsten, balans in spanning en ontspanning, bij frustratie en boosheid

Vooroordelen

Angst voor het nieuwe

Positief

Kracht, begrip, vitaliteit

Recepten

Maak een recept

- Voor een kind dat slecht slaapt
- Voor iemand die neerslachtig is
- Voor een positieve sfeer in huis
- Iets naar eigen keuze

Vermeld:

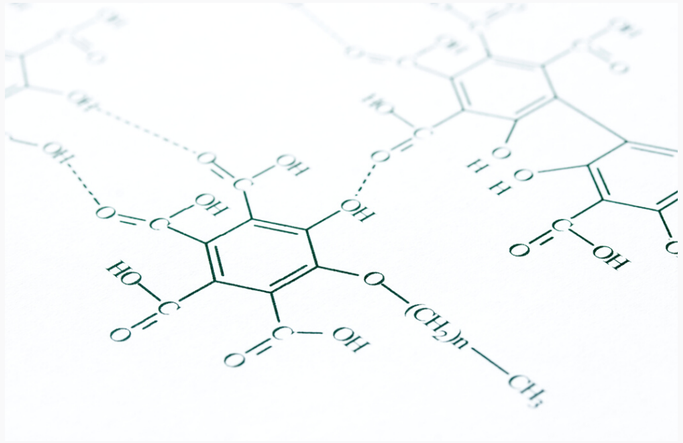
- Waarvoor het dient
- De toepassing
- De ingrediënten + dosering

Hou rekening met de vermelde waarschuwingen en contra - indicaties

VETIVER

Vetiveria zizanioides

ANTISEPTISCH



Herkomst

Zuid India, Sri Lanka,West Java, Réunion, Madagaskar, Comoren, Seychellen, Haïti, Brazilië, China, Japan, Angola, El Salvador

Inhoudsstoffen

Sesquiterpenen
Sesquiterpenolen
Sesquiterpeen esters
Sesquiterpeenketonen
Zuren

Opletten

Met voorzichtigheid gebruiken op overgevoelige huid

Vetiver

Te gebruiken bij

Hier en nu

Brengt mensen die niet meer in de realiteit leven terug in het hier en nu

Menopauze

Kan een verstoorde hormoonspiegel weer in balans brengen, vooral in de overgang

Aardend

De wortels zitten even diep in de grond als het gras hoog is boven de grond

Nog meer Vetiver

Balans

Brengt de energie in balans van mensen die te open en onevenwichtig zijn

Confabuleren

De enige olie die helpt bij confabuleren (= liegen en niet liegen tegelijk = realiteit van de persoon zelf, ook al weten anderen dat het gelogen is)

Stimuleert

Vetiver stimuleert de pancreas en kan mogelijk ondersteunend werken bij diabetes

Divers in te zetten

- Voor wie te snel geïrriteerd is
- Bij emotionele kwetsbaarheid
- Bij hooggevoeligheid

Recepten

Maak een recept

- Voor energetische balans
- Synergie om te aarden
- Voor een hooggevoelig persoon
- Iets naar eigen keuze

Vermeld:

- Waarvoor het dient
- De toepassing
- De ingrediënten + dosering

Hou rekening met de vermelde waarschuwingen en contra - indicaties

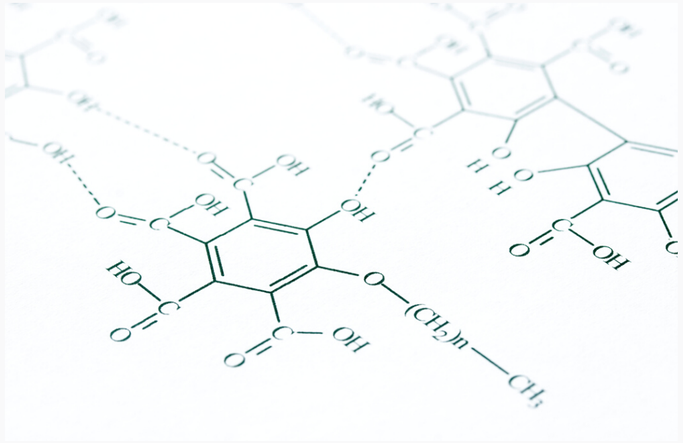
WIEROOK

Boswellia carterii

HERSTELLEND EN KALMEREND

Herkomst

Somalië, Iran, Jemen, Oman



inhoudsstoffen

Monoterpenen, Sesquiterpenen, Esters, Oxiden, Mono- en sesquiterpeenalcoholen

Opletten

Tijdens de zwangerschap is 4% de aanbevolen maximum dosering

Wierook

Te gebruiken bij

Loslaten

Wierook helpt bij het loslaten en vernieuwen

Relax

Wierook vermindert spanning en stress

Kracht

Geeft kracht bij tegenslag en ongeluk

Nog meer Wierook

Yoga/meditatie

wordt gebruikt voor het visualiseren en helpt bij het zoeken naar het eigen centrum

Stress en rust

Masseer een paar druppels op uw slapen of in uw nek om stress te verminderen of masseer de voeten of nek van overactieve kinderen, om rust te geven

Wonden, litteken

bij kleine wonden, littekens en zweertjes, kalmeert en heelt de olie. Ook zweren die ontstaan zijn door spataders, kunnen behandeld worden

Herkenning

Werd in de oudheid gebruikt als algemeen geneesmiddel.
Maar is het meest bekend van het balsemen en natuurlijk uit de kerk

Wierook – vredige weerspiegeling en spirituele bevrijding

Geur

Harsachtig, balsem, kamfer
Basistoon/grondnoot

Pluspunten

- Meest spirituele persoon
- Heeft verbondenheid met alles wat leeft
- Groot verantwoordelijkheidsgevoel
- sterke, krachtige stabiele persoon
- Zeer zelfstandig

Minpunten

- Kan destructief worden
- Is in staat tot moord
- Lijdt onder zware angsten, en schuldgevoelens
- Sceptisch, cynisch en verbitterd
- Grof en onbeschoft

Indicaties

- Meditatie
- Extreme angsten en paniekaanvallen
- Wanhoop
- Onzekerheid
- Psychose
- Alcohol, drugs, zelfmoord

Effect

- Slaat brug tussen materiële en spirituele wereld
- Geeft inzicht in grotere verbanden
- Geeft veiligheid en vertrouwen
- Kalmeert en geeft houvast
- Aardend

Recepten

Maak een recept

- Synergie voor meditatie
- Synergie tijdens palliatieve fase
- Synergie voor iemand die niet kan loslaten
- Iets naar eigen keuze

Vermeld:

- Waarvoor het dient
- De toepassing
- De ingrediënten + dosering

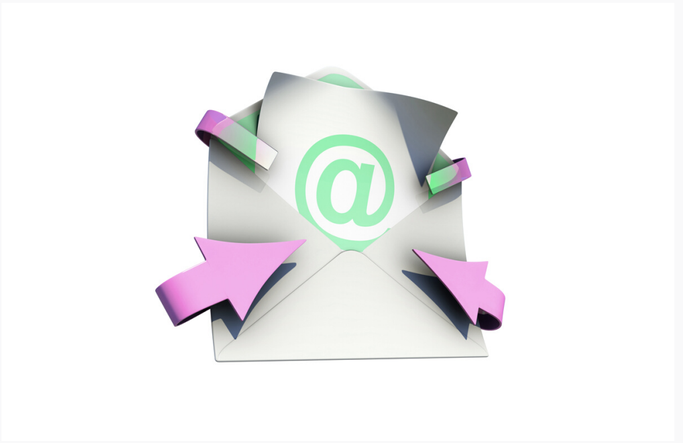
Hou rekening met de vermelde waarschuwingen en contra - indicaties

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