

AROMATRaining



IDUNA GEZOND GENIETEN

Welkom in de wondere wereld van geuren



1

ZOETE SINAASAPPEL

Citrus Sinensis



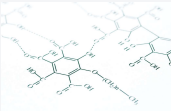
HET ZONNETJE IN HUIS

2



Herkomst

Italië, Florida, Brazilië, Argentinië



inhoudsstoffen

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



Opletten

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

Zoete sinaasappel

3

Te gebruiken bij



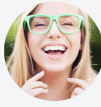
Negatieve energie

Verstuiven of in snuffelflesje



Mengt goed met

Sinaasappel kan je met alle andere oliën mengen



Opgewekt

Vrolijk, opgewekt en levendig

4

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

5

Enkele recepten

De lente in huis

3 delen zoete sinaasappel, 3 delen citroen, 2 delen geranium. Naar wens verstuiven

Exotische massageolie

2 % sinaasappel, 0,5% jasmijn, mengen met kokosolie

Opletten: niet in de zon na deze massage!

Kinderdromen

Voor het slapengaan enkele druppels zoete sinaasappel verstuiven in de slaapkamer.

Aantal - afhankelijk van de grootte van de ruimte, meestal volstaan 3 druppels.

Voetverzorging

Verzachten van eelt en likdoorns zodat ze nadien gemakkelijker te verwijderen zijn. Meng in een draagolie 3 % zoete sinaasappel. Hiermee de te behandelen plaats 'weken'.

6

MOEDER VAN DE AROMATHERAPIE

LAVENDEL

Lavandula angustifolia

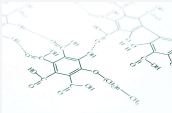


7



Herkomst

Frankrijk, Bulgarije, Engeland, spanje, Zuid Afrika, China, Tasmanië



inhoudsstoffen

Monoterpenen 5 - 10 %
 Sesquiterpenen 5 - 10 %
 Monoterpeenalcoholen 30 - 50 %
 Esters 40- 55%
 Oxiden tot 3%
 Ketonen tot 2%



Opletten

Niet inwendig gebruiken tijdens de zwangerschap, bij baby's en jonge kinderen. Niet gebruiken tijdens de eerste 4 maand van de zwangerschap.

Lavendel

8

Te gebruiken bij



Schaaf- en snijwondjes

Uitwassen met water pure lavendel aanbrengen



Luizen

Preventief en curatief enkele druppels in een shampoo verwerken



Slaapproblemen

Inslapen en/of doorslapen
 Verstuiver opzetten een half uurtje voordat je gaat slapen

9

Nog meer Lavendel

De oermoeder

Reageert vanuit gevoel

Bij emotionele trauma's

Een negatieve houding

Spanning

Verstuiven

Creeërt een ontspannen sfeer, reinigt de lucht

Positief

Is zuiverend, geeft frisheid en brengt harmonie

10

Enkele recepten

Verstuiven

Gelijke delen lavendel, rozemarijn en marjolein

Brengt rust als je 'teveel aan je hoofd hebt'

Bij insectenbeten

Pure (spijk)lavendel aanbrengen

Bij luizen

Gebruik neem olie als basis + 3 % lavendel. Smeer de hoofdhuid in voor het slapengaan en was 's morgens met een zachte shampoo. De 1ste week dagelijks, 2de week om de twee dagen

Bij angsten

Specifiek bij verlatingsangst

In een snuffelflesje met Rode mandarijn

11

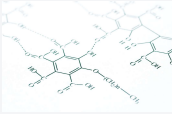
STROBLOEM

Helichrysum italicum



EHBÖ-OLIE

12


Herkomst

Corsica, Sardinië, Italië,
Dalmatische kust,

inhoudsstoffen

Afhankelijk van chemotype,
periode van oogst en
extractiemethode

Opletten

Niet inwendig gebruiken
tijdens de zwangerschap
Sparzaam gebruiken bij
mensen die
bloedverdunnende medicatie
nemen

Strobloem

13

Te gebruiken bij



Blauwe plekken

Na allergietest, puur op de
aangedane plaats
aanbrengen



Ziel

Ook voor mensen met
blauwe plekken op hun ziel



kalmerend

Rustgevend na crisis

14

Nog meer Strobloem

Veilige olie

Ook voor kinderen - zeker de
dosis respecteren

Sterk anti histaminicum

en anti allergeen
Stimuleert de aanmaak van
witte bloedcellen

Zweverigheid

bij drift, frustratie en woede

Positief

aarding
realistisch

15

Enkele recepten

Bij oude littekens

Meng 15 dr Geranium bourbon met 15 dr Strobloem in 25 ml callophyllum en 25 ml muskaatroosolie

Anti rimpel oogcrème

Meng 1 dr Strobloem met 1 dr Wierook en 1 dr Geranium Bourbon

Meng in 30 ml hydraterende crème

Dagcrème couperose

Meng 6 dr Strobloem met 4 dr Geranium Bourbon

Meng in 50 ml hydraterende crème

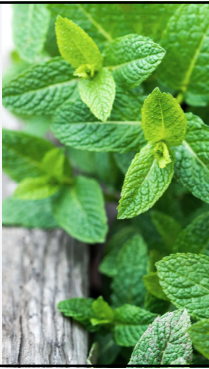
Koude onderbenen

Meng 2 dr Strobloem en 2 dr Kaneelschors in 10 ml plantaardige olie. Dagelijks masseren met dit mengsel zorgt voor een betere doorbloeding.

16

PEPERMUNT

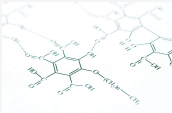
Mentha x piperita



DE VROLUKHEID ZELVE

17







Herkomst

Verenigde Staten, Azie, Europa, Marokko, Egypte, Australië, Zuid - Amerika

inhoudsstoffen

Monoterpenen 3 - 16%
Sesquiterpenen.
Sesquiterpenolen.
Monoterpeenketonen
Esters

Opletten

Niet gebruiken:

- in bad
- bij ernstige reflux/maagzuur
- bij baby's en jonge kinderen
- inwendig tijdens de zwangerschap

Pepermunt

18

Te gebruiken bij



Reisziekte,
misselijkheid
1 druppel innemen 30
minuten voor vertrek



Studeren
Bevordert motivatie en
verdrijft mentale
vermoeidheid



Spanningen
Zet aan tot vrolijkheid
Geeft openheid en zet aan tot
communicatie

19

Nog meer Pepermunt

Pijndemper
Voeg 10 à 15 % toe aan een
andere pijndemper zoals
Strobloem.

Jeukstillend
Voeg 15 à 20 % toe aan een
andere jeukstiller zoals
Atlasceder

Boosheid
Bij drift, frustratie en woede

Positief
Kalmerend en verkoelend

20

Enkele recepten

Neusinhulator bij
studeren
7 druppels pepermunt +
3 druppels citroen

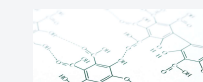
Mondspoeling bij
slechte adem
Kook 250 ml water en laat terug
afkoelen
Meng 2 druppels pepermunt in
sojalecithine of een andere
emulgator.
Doe dit in het afgekoelde water.
Mond spoelen en terug uit spugen

Pijnlijke schouder
10 ml goudsbloem (calendula) + 10
dr. Gaultheria (wintergreen) + 1 dr.
Helichrysum +
1dr. Pepermunt
3 x per dag lokaal aanbrengen,
gedurende 5 dagen

Vieze geur in de
keuken
Doe gelijke delen van de
volgende etherische oliën in de
verstuiver:
• eucalyptus globulus,
• pepermunt
• pomelmoes

21

22

 Herkomst Madagascar, Réunion, Comoren, Mauritius, China	 inhoudsstoffen Monoterpenen. 15 tot 25 %, Sesquiterpenen 2 tot 4 %, Esters, Fenolen, Monoterpeenketonen, Oxiden	 Opletten Tijdens de zwangerschap alleen uitwendig gebruiken Bij baby's en jonge kinderen tot drie jaar maximum 0,5 % Voor oudere kinderen en volwassenen een zeer veilige olie. Steeds de dosis respecteren
---	---	---

23

Te gebruiken bij



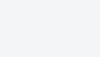
Virale infecties
Topolie

Best gebruiken in verstuvling



Desinfecteert
omgevingslucht

Ideaal in scholen,
werkomgeving,
ziekenkamers, ...



Koortslip

Vanaf de eerste prikkel
aanbrengen

24

Nog meer Ravintsara

Bij gordelroos (zona)

10 % in Macadamia olie of Calophyllumolie

3 X per dag lokaal aanbrengen

Napijnen kunnen zeer lang aanhouden - mengsel blijven gebruiken

Geen zelfvertrouwen

Door een negatief zelfbeeld

Versterkend na ziekte

Bijvoorbeeld na ziekte van Lyme, klierkoorts, ...

Positief

Positieve invloed op zelfbeeld en zelfvertrouwen

25

Enkele recepten

Maak een recept

- Versterkende massageolie
- synergie om te verstuiven ter preventie van griep
- bij een koortslip
- iets naar keuze

Vermeld:

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

Hou rekening met de vermelde waarschuwingen en contra - indicaties

26

WELKOM IN DE ACADEMIE

Dit was de laatste video
Als je de smaak te pakken hebt kan je verder terecht in de AROMA ACADEMIE
Stuur me een mailtje voor alle informatie

27
