

# Aroma Academie

Thema: Huisapotheek



---

IDUNA - GEZOND GENIETEN

Aroma Consulente



# Hey Aromaliefhebber,

Fijn dat je dit werkboek aan het lezen bent.

Dat wil zeggen dat je ingestapt bent in de Aroma - Academie.  
Een fantastische beslissing!

Om jouw huisapotheek helemaal in orde te hebben kan je dit werkboek gebruiken.

Je vindt informatie over wat er allemaal aanwezig moet zijn en een bespreking van veel voorkomende ongemakken en kwaaltjes.

Verder is er ook nog:

- een checklist
  - ruimte voor persoonlijke notities (allergieën bijvoorbeeld)
  - ruimte voor je persoonlijke recepten
-

# PRAKTISCH



## Hoe werkt dit werkboek?

Als je dat leuk vindt mag je dit werkboek printen.  
Maar het is niet perse nodig.

Je kan het gewoon invullen op je pc.  
Als dat niet handig is!

Vergeet niet als je ergens een notities gemaakt hebt  
of als je je checklist aangevuld hebt om het  
werkboek op te slagen.

Zo blijven al je notities goed bewaard op een  
zelfgekozen locatie op je pc.

Heb je hier vragen over stuur me dan een miltje  
[nicole@idunagezondgenieten.be](mailto:nicole@idunagezondgenieten.be)

# WIE BEN IK?

## Nicole

Aromatherapie kwam op mijn pad in 2003 tijdens de opleiding voeding-, gezondheid- en levenswijze consulente.

Het was maar een paar lessen uit de hele opleiding maar ik was meteen verkocht.

Na onze verhuis naar Lokeren in 2005 besloot ik om verschillende opleidingen te volgen. In eerste instantie om onder de mensen te komen en om nieuwe mensen te leren kennen.

Aromatherapie, voetreflexologie en massage stonden op het programma. Best pittig, maar een jaar later kon ik starten met mijn eigen zaak.

Ik ben nog elke dag gelukkig dat ik toen de stap heb durven zetten.



*Sinds 2006  
zaakvoester  
van  
IDUNA -  
Gezond Genieten*

NICOLE VAN BEEK

## Wat is aromatherapie?

1. Aromatherapie is een aanvullende comfortzorg bij allerlei aandoeningen.  
Je kan elke dag verschillende oliën gebruiken voor groot en klein.
2. Het gebruik van heerlijk geurende etherische oliën is iets wat al eeuwenlang bestaat.  
De moderne middelen maken het gemakkelijker om de oliën te gebruiken. Verstuivers en allerlei basisproducten zijn gemakkelijk verkrijgbaar.
3. Let bij aankoop op:
  - donkere flesjes
  - vermelding van Latijnse en Nederlandse benaming
  - gebruikt plantendeel
  - land van herkomst
  - houdbaarheidsdatum en lotnummer



# Huisapotheek

Een huisapotheek is onmisbaar.

Je hebt er (bijna) elke dag wel iets uit nodig.

Gebruik zeker de checklists om aan te duiden wat je hebt.

Zo weet je ook meteen wat je nog moet aankopen.

In de online leeromgeving vindt je recepten, in dit werkboek is ruimte voor jouw persoonlijke recepten en notities.

Want je weet, NOTEER alles wat je maakt 🤔



## Meer hulp nodig?

**Bekijk dan de basiscursus Aromatherapie**

*De basiscursus en de AromaTraining zijn onmisbare hulpmiddelen op vlak van dosering en toepassingsmogelijkheden.*

*Je krijgt er ook heel veel kant - en - klare recepten.*

[Meer informatie](#)

# Checklist

Wat hoort er allemaal aanwezig te zijn in een huisapotheek.  
Kruis op deze en de volgende pagina aan wat je hebt.

## MATERIAAL

- Schaartje
- Thermometer
- Pincet
- Coldpack
- Luizenkam



## VERBANDEN/PLEISTERS

- Steriele kompressen
- Wondpleisters
- Blaren pleisters
- Windels/zwachtels
- Steriele drukverbanden

# Checklist

Wat hoort er allemaal aanwezig te zijn in een huisapotheek.

## BASISPRODUCTEN

- Aloë vera gel
- Plantaardige basis olie
- Neutrale crème
- Rescue crème
- Witte klei



## ETHERISCHE OLIE

- Tea tree - *melaleuca alternifolia*
- Strobloem - *Helichrysum italicum*
- Ravintsara - *cinnamomum camphora*
- Lavendel - *Lavandula angustifolia*
- Echte Kamille - *Matricaria chamomilla*



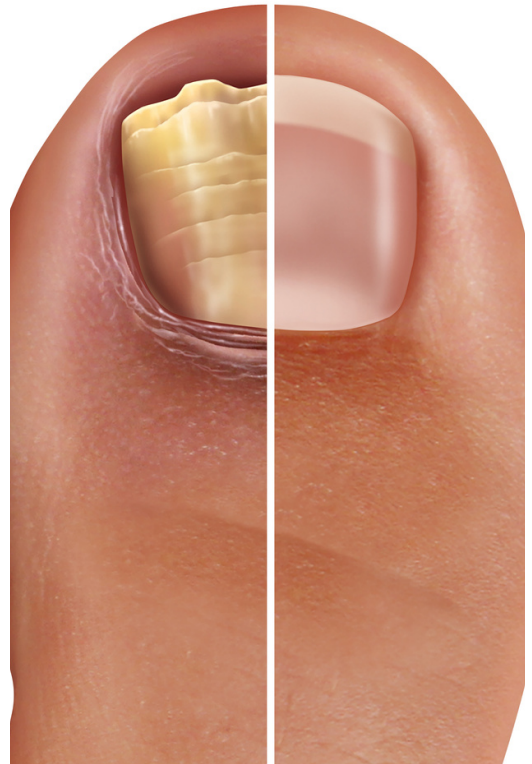
# Huisapotheek

Tijdens de presentatie vertel ik veel over allerlei aandoeningen.

De volgende topics komen aan bod:

- Wonden
- Koorts
- Bloedneus
- Verkoudheid
- verstuikingen/kneuzingen
- Blauwe plekken
- Schimmelnagels

Op de volgende pagina's kan je alles noteren wat je wil onthouden.



## Vragen?

**Heb je vragen over aandoeningen of kwaaltjes die niet aan bod gekomen zijn?**

*Stuur me een mailtje*

*Ik beantwoord alle vragen zo snel mogelijk*

[Stuur mail](#)

# Notities

Noteer hier al jouw persoonlijke notities

1. Wie van het gezin heeft een allergie en welke

2. Noteer hier welke (voorgeschreven) medicatie in de huisapotheek aanwezig is en voor wie

3. Noteer hier de veilige medicatie en etherische olie voor jonge kinderen



# Persoonlijke notities bij de presentatie

Noteer alles wat voor jou belangrijk is.

Recepten vindt je terug in de online leeromgeving, die hoef je  
niet te noteren

---

# Persoonlijke notities bij de presentatie

Noteer alles wat voor jou belangrijk is.

Recepten vindt je terug in de online leeromgeving, die hoef je  
niet te noteren

---

# Persoonlijke notities bij de presentatie

Noteer alles wat voor jou belangrijk is.

Recepten vindt je terug in de online leeromgeving, die hoef je  
niet te noteren

---

# Persoonlijke notities bij de etherische oliën

Noteer alles wat voor jou belangrijk is.

Recepten vindt je terug in de online leeromgeving, die hoef je  
niet te noteren

---

# Persoonlijke notities bij de etherische oliën

Noteer alles wat voor jou belangrijk is.

Recepten vindt je terug in de online leeromgeving, die hoef je  
niet te noteren

---

# Persoonlijke notities bij de etherische oliën

Noteer alles wat voor jou belangrijk is.

Recepten vindt je terug in de online leeromgeving, die hoef je  
niet te noteren

---



# Persoonlijke notities bij de etherische oliën

Noteer alles wat voor jou belangrijk is.

Recepten vindt je terug in de online leeromgeving, die hoef je  
niet te noteren

---

# Persoonlijke notities bij de etherische oliën

Noteer alles wat voor jou belangrijk is.

Recepten vindt je terug in de online leeromgeving, die hoef je  
niet te noteren

---

# Jouw eigen recepten

Hier is ruimte voor jouw eigen recepten.

---

# Jouw eigen recepten

Hier is ruimte voor jouw eigen recepten.

---

# Jouw eigen recepten

Hier is ruimte voor jouw eigen recepten.

---

# *Dank je wel!*

Fijn dat jij aan de slag gaat om jezelf en je gezin op een gezonde manier te ondersteunen.

Ik wens je veel plezier met de etherische oliën  
Vergeet niet dat je me altijd mag mailen met al je vragen!

Warme groet,

*Nicole*



## Gezond Genieten op Facebook

*Nog geen lid van de Gezond Genieten Facebookgroep?  
Je bent welkom!*

**[Join the club](#)**