

AROMA-ACADEMIE

# HUISAPOTHEEK

---

RECEPTEN



**Nicole Van Beek**  
**IDUNA - Gezond Genieten**



# EIGEN RECEPTEN

Ben je nog niet helemaal zeker van je kunnen? Laat je inspireren door de recepten uit dit boekje.

Ik heb allerlei cursussen en workshops gevolgd en veel boeken gelezen. De recepten die ik interessant vond heb ik uitgeprobeerd.

Door de feedback van de gebruikers kon ik ze helemaal op punt stellen.

Ik ben er echter de grootste voorstander van dat je jouw eigen recepten gaat maken. Deze gids is er om je op weg te helpen.

Succes,

Nicole



# Praktisch

- PO = plantaardige olie
- EO = etherische olie
- dr = druppel(s)
- ml = milliliter

Een samenstelling van verschillende EO is een synergie

Voordat je start met het maken van bereidingen zorg je ervoor dat alles goed ontsmet is. Gebruik bijvoorbeeld isopropylalcohol om je materiaal en verpakkingen te ontsmetten.



# Anti schimmelcrème

## INGREDIENTEN

hydraterende crème	50 ml
Tea tree	30 dr
Laurier	5 dr
lavendel	5 dr

## WERKWIJZE

Meng de EO in een glazen schaalje  
Meng de synergie onder de  
hydraterende crème.  
Roer zachtjes maar lang genoeg tot  
de EO helemaal opgenomen zijn.

## BENODIGDHEDEN

Glazen schaalje  
Glazen roerstaafje  
Potje 50 ml  
Etiket  
Ontsmettingsalcohol

## GEBRUIK

Gebruik deze crème 2 X per dag op  
de aangedane plaatsen.  
Blijf wrijven tot de crème goed  
ingetrokken is.  
Minimum 6 weken gebruiken,  
daarna nog minimum 6 weken 4 X  
per week



## BLAASONTSTEKING

Bij een blaasontsteking zijn er meerdere opties.

Het kan al enorm veel verlichting geven door gewoon enkele druppels cipres op een inlegkruisje te druppelen.

Maar daarmee is de oorzaak niet aangepakt natuurlijk.

Vermeng de oliën met een neutraal badproduct.

Ga 1 X per dag in een (zit)bad tot de klachten verdwijnen. Blijft dit langer dan 4 dagen aanhouden raadpleeg dan je arts.

## INGREDIENTEN

<b>EO Ceder</b>	<b>7 dr</b>
<b>EO lavendel</b>	<b>3 dr</b>
<b>EO jeneverbes</b>	<b>2 dr</b>
<b>Basis badolie of -schuim</b>	<b>25 ml</b>





# ZONNEBRANDCRÈME

## INGREDIENTEN

Kokosolie	40 ml
Sheabutter	20 ml
Avocado olie	20 ml
Sesamolie of	5 ml
Tarwekiemolie	
Aloe vera gel	5 ml
EO Strobloem	20 dr
EO lavendel	10 dr



## WERKWIJZE

Verwarm de kokosolie au bain Marie in een glazen maatbeker.

Voeg de sheabutter toe en laat smelten

Voeg daar na de overige PO toe, meng heel goed

Laat afkoelen tot max 40°C.

Voeg dan de aloe vera gel en de EO toe.

Meng goed.

**Let op:** Deze zonnebrandcrème is niet geschikt voor mensen met een heel bleke huid.

De SPF is 4, dit is geschikt voor mensen die gemakkelijk bruinen.

Gebruik wanneer de UV-index heel hoog is wordt afgeraden.

Bij extreem hoge temperaturen wordt de crème terug vloeibaar.





# verzachtend badmengsel

## INGREDIENTEN

<b>Basis badolie</b>	<b>25 ml</b>
<b>EO Ceder</b>	<b>6 dr</b>
<b>EO Kamille, echte</b>	<b>3 dr</b>
<b>EO Mandarijn</b>	<b>2 dr</b>

## WERKWIJZE

Meng de EO in een glazen schaalje  
Meng de synergie onder de basis  
badolie  
Roer zachtjes maar lang genoeg tot  
de EO helemaal opgenomen zijn.



## GEBRUIK

Laat het bad vollopen, meng de  
badolie met het water.  
Stap in bad en geniet 15 tot 20  
minuten.

Dit is een middel om te verzachten.  
Het neemt niet de oorzaak weg.  
Wil je een blijvend resultaat is het  
nodig om een juiste diagnose te  
laten stellen bij een (huid)arts.

## DUBBEL GEBRUIK

Dit recept kan je op verschillende manieren gebruiken.

Je kan de oliën in een verstuiver doen of in een neusinhulator.

Ga je liever eens in bad? Meng dan met de neutraal badproduct. Laat eerst het bad vollopen, meng dan de synergie in het water en stap er dan zelf pas in. Geniet 15 tot 20 minuten.

Massage? Dat kan ook. Meng de oliën met een PO naar keuze en masseer je schouders en nek.

Laat jezelf masseren voor een nog beter resultaat 😊



## INGREDIENTEN

EO kamille,  
echte 2 dr  
EO lavendel,  
echte 3 dr

**Wil je graag een badmengsel maken voeg deze oliën toe aan 15 ml neutrale badolie.**

**Liever een massagemengsel? Voeg de oliën toe aan 10 ml PO**



# Kamille

## VEELZIJDIGE OLIE

- Bij ontstekingen in de mond; meng 4 dr Kamille in een glas gekookt en afgekoeld water en gorgel hiermee 1 à 2 maal per dag
- Bij pijnlijke tandgroei bij kinderen; stip de pijnlijke plaatsen aan met 1 dr Kamille op een wattenstaafje.
- Bij lichte brandwonden, eczeem, jeugdpuistjes, wondjes en zweertjes; 2 tot 3 dr Kamille op een vochtig watje doen en hiermee 1 à 2 maal per dag deppen
- Bij gordelroos;
  - 10 dr Blauwe kamille,
  - 2 dr Geranium,
  - 4 dr Bergamot,
  - 6 dr 100% Melisse,
  - 5 dr Lavendel, in water voor kompressen, of in 50 ml amandelolie
- Jeukende huid: voeg 3 dr Kamille toe aan 1 eetlepel basisolie. Masseer de olie zacht in de jeukende huid
- Insectenbeten en steken: 1 of 2 dr Kamille onverdund op de beet of steek aanbrengen

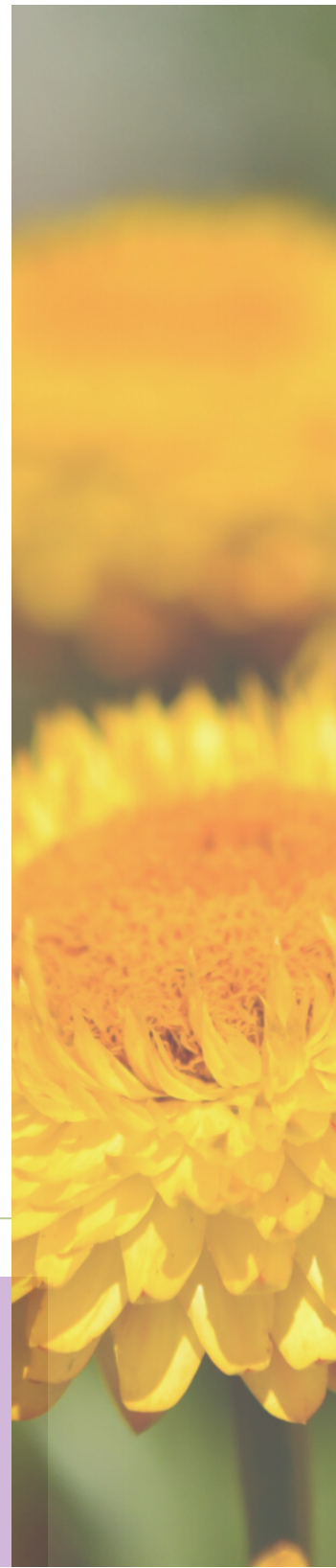


Allerlei

# Strobloem

## VEELZIJDIGE OLIE

- Bij koude onderbenen; 2 dr Helicryse en 2 dr Kaneelschors mengen in 10 ml. basis olie. Dagelijks masseren met dit mengsel zorgt voor een betere doorbloeding.
- Als goede slijmoplosser bij neusverkoudheid, sinusitis, bronchitis; meng 4 dr Helicryse, 1 dr Marjolein en 1 dr Rozemarijn in een schaalje heet water en damp 1-3x per dag
- Als slijmoplosser bij allergische problemen, vooral bij slijmvorming in de neus en niezen; meng 4 dr Helicryse en 2 dr echte Kamille in een schaalje heet water en damp.
- Sportmassage; 50 ml basisolie, 5 dr Helicryse, 5 dr Gember, 5 dr Mandarijn, 5 dr Rozemarijn, zorgt voor een goede bloeddorstrooming
- Massage Winter; 5 dr Helicryse en 5 dr Kaneelschors op 50 ml basisolie
- Massage Zomer; 5 dr Helicryse en 5 dr Lavendel op 50 ml basisolie
- Bij spataderen, huidproblemen zoals couperose; Helicryse samen met Cypres aanbrengen op de huid
- Verdampen: Helicryse activeert de rechter hersenhelft, steunt bij meditatie en creatief denken. Verdamp 6-8 druppels in de aromalamp.







Een volgend receptenboek gaat over emotionele en spirituele balans.

Ben je lid van de Aroma-Academie dan vindt je dit boekje terug in de online leeromgeving.

Geen lid? Er zijn twee mogelijkheden.

- Je kan het boekje apart aankopen
- Je kan lid worden van de Aroma - Academie

[Meer informatie](#)







## **ADRES**

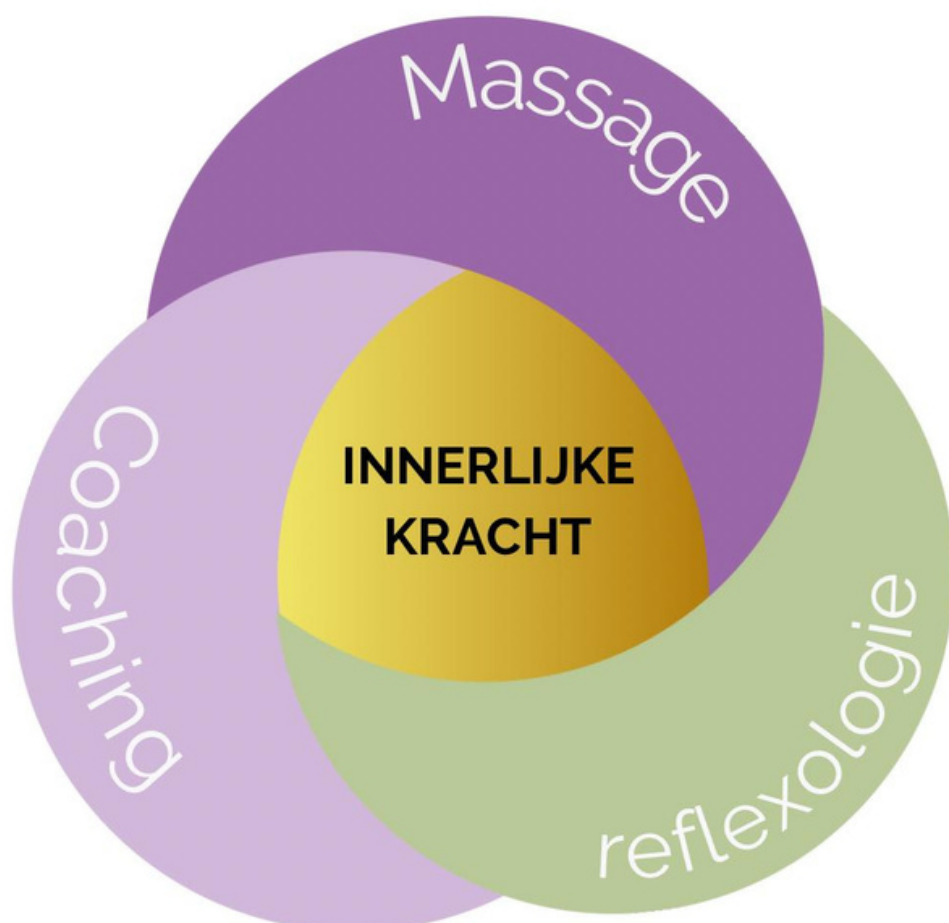
Antwerpse Steenweg 82  
9160 Lokeren

## **CONTACT**

0494/27 37 74  
nicole@idunagezondgenieten.be  
www.idunagezondgenieten.be

## **DELEN**

Ken je iemand die ook interesse heeft in Aromatherapie? Geef dan mijn gegevens door zodat we in contact kunnen komen.  
Dank je wel



**IDUNA - GEZOND GENEETEN**