



# Emotionele Spirituele Balans

Etherische olie als hulp om helemaal  
jezelf te zijn





*De wondere kracht van de natuur*

# Een druppel etherische olie doet wonderen

---

Nicole Van Beek







# Hoi! Mijn naam is Nicole

---

## **IDUNA - Gezond Genieten**

Ik koos de naam IDUNA voor mijn zaak omdat dit de Godin van de eeuwige jeugd is.

Zij deelde appelen uit aan haar mede Goden om er jong en mooi uit te blijven zien

Had jij al opgemerkt dat er een appel in mijn logo verwerkt is?

---

## **Aromatherapie is mijn tweede natuur**

Bijna dagelijks valt hier de vraag: Is daar een olie voor?

En ja hoor, er is altijd wel een olie die in aanmerking komt!





# Hoi! Mijn naam is Pascale

---

## **Kyjarni**

Sinds januari 2018 heb ik mijn eigen praktijk. In mijn zaak doe ik sportmassage, deep tissue, rug-nek massage, cupping massage, triggerpoint massage, dry needling, reflexologie, relaxatiemassage, zorgmassage en Bachbloesems  
In het weekend ben ik sportverzorgster bij voetbalclub te Kontich bij de dames en heren.

---

## **Ik werk veel met Etherische olien.**

Voor deze lessen werk ik achter de schermen.  
Opzoeken van inhoudsstoffen, informatie natrekken, ... Ik doe dat met veel plezier



# Emotionele en spirituele balans

Etherische olie als hulpmiddel  
om helemaal jezelf te zijn

Emoties horen bij het leven.  
We kennen allemaal euforische  
momenten en diep verdriet.  
Het komt en gaat.  
Deze emoties mogen er allemaal zijn.  
Het is alleen niet nodig om emoties de  
bovenhand te laten nemen.

In de online leeromgeving vindt je de  
emotiemeter!







# Waarom?

waarom zou je etherische oliën gebruiken wanneer je zeer emotioneel bent?

- Om betere beslissingen te kunnen nemen
- Om humeurschommelingen tegen te gaan
- Om je weer relaxter en ontspannener te voelen
- Om niet te verdrinken in verdriet
- Om niet uit te vliegen tegen je partner, kinderen, ...
- Om niet constant huilbuien te hebben
- ...





W- g	Geschokt	Verrast	Vrolijk
nen	Verbijsterd	Hyper	Opgewekt
us	Rusteloos	Opgeladen	Levendig
erd	Geërgerd	Verheugd	Gefocust
nak- k	Geraakt	Monter	Vreugde- vol

# Verskillende emoties

In de psychologie worden 4 emoties genoemd waar alle gevoelens naar terug te herleiden zijn: Bang, boos, blij en bedroefd.

Ofwel:

- Angst
- Boosheid
- Vreugde
- Verdriet

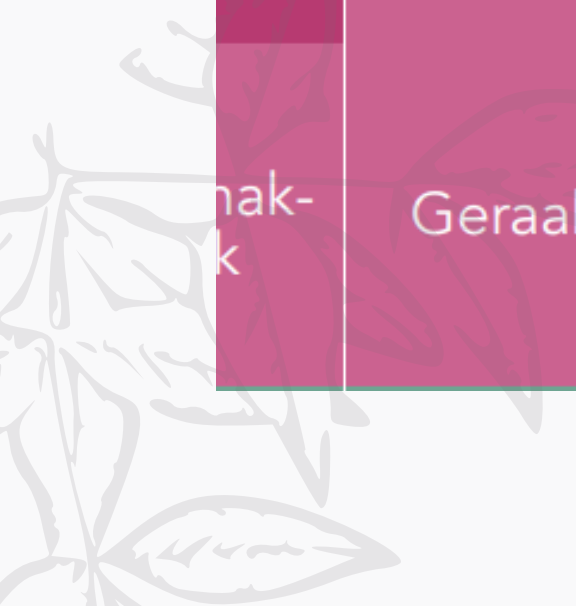
Bij uitbreiding kennen we deze woorden ook:

- Woede,
- Verbazing
- Afschuw

Gelukkig zijn er veel meer woorden om te beschrijven hoe we ons voelen.

We moeten alleen de woordenschat leren kennen.

Valt het je op dat in de basis benamingen meer woorden zijn voor negatieve zaken dan voor positieve?





# Angst

- *Paniek aanvallen. ...*
- *Sociale angst. ...*
- *Gegeneraliseerde Angst. ...*
- *Faalangst. ...*
- *Fobiën. ...*
- *Dwangstoornissen. ...*
- *Posttraumatische stress-stoornis.*

Angst is een emotie veroorzaakt door een waargenomen of vermeende bedreiging en leidt tot vermijding of ontwijking van de oorzaak. Angst wordt beschouwd als een basaal overlevingsmechanisme, als reactie op een specifieke prikkel, zoals pijn of dreiging van gevaar. Dit laatste kan, bij een confrontatie met die prikkel of juist een ontwijking daarvan, een vecht-of-vluchtreactie tot gevolg hebben. Bij extreme angst kan verstarring en desoriëntatie optreden.





# Boosheid

*Je grenzen beschermen is een eerste goede stap om boosheid niet uit de hand te laten lopen*

Kort gezegd is boosheid een emotie waarbij er uiting wordt gegeven aan onderliggende frustraties. Een frustratie die overal over kan gaan, onbegrip van de omgeving of juist onbegrip over jezelf. Op het moment dat frustratie toeneemt, neemt ook de emotionele spanning toe.





# Vreugde

Vreugde of blijdschap is een positieve emotie bij mensen of dieren, een tevredenheid met de omstandigheden of omgeving.

Wie blij of gelukkig is, ondervindt geen gebrek of stress, heeft positieve gevoelens over de omgeving of zichzelf en heeft dan ook geen grote behoefte om de omstandigheden te wijzigen.

Een bekende uiting van vreugde is lachen, maar soms kan iemand ook huilen van blijdschap.

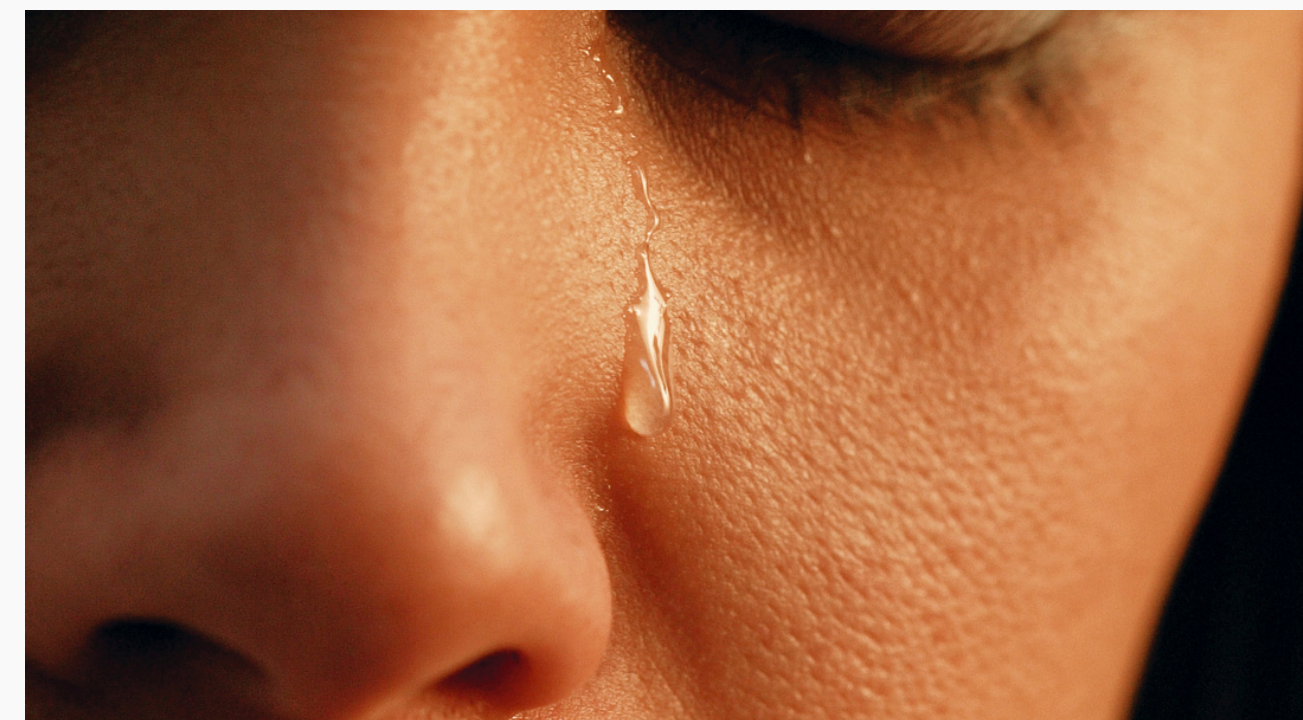
Als de positieve gevoelens langere tijd aanhouden, spreekt men van geluk. Intense, uitgelaten vreugde wordt euforie genoemd.





# Verdriet

Verdriet is een intense emotie die vaak het gevolg is van een vervelende, pijnlijke of teleurstellende gebeurtenis. Verdriet is een belangrijke basisemotie die symbool staat voor een moment van intens lijden waarbij we ons ongelukkig voelen.





# Emotionele en spirituele balans

Etherische olie als hulpmiddel  
om helemaal jezelf te zijn

Spiritualiteit kan verschillende definities hebben.

Naar mijn gevoel is het niets meer of minder dan helemaal jezelf kunnen zijn. In verbinding en met respect voor anderen en de natuur.

Klinkt heel eenvoudig, maar dat is het zeker niet.





# Chakra



## *Muladhara*

1ste Chakra, wortelchakra,  
stuitchakra, basischakra



## *Vers*

Met je lichaam voel je dat je  
er bent.

Die aanwezigheid geeft  
vaste grond onder je  
voeten.

De aarde is een plek waar je  
je geborgen voelt.



## *Etherische olie*

Ceder geeft aanvaarding en  
aarding. Helpt een gevoel  
van evenwichtigheid te  
ontwikkelen en te  
handhaven.



# Chakra



## *Svadhithana*

2de Chakra,  
heiligbeenchakra, sacraal  
chakra, sekschakra



## *Vers*

Vuur in mij.  
laat het branden  
zolang ik besta.  
Warmte en liefde  
kan ik uitstralen.



## *Etherische olie*

Sandelhout, Mirre,  
bittere sinaasappel en  
zwarte peper



# Chakra



## *Manipura*

3de Chakra,  
zonnevluchtchakra, plexus  
solaris, navelchakra

## *Vers*

Ik ontvang alle goeds.  
Sta open voor alles.  
Het kanaal in mij  
is dankbaar.

## *Etherische olie*

Rozemarijn, citroen, salie,  
rode tijm



# Chakra



## *Anahata*

4de Chakra, hartchakra



## *Vers*

Omarm mij.  
Verwarm mij.  
Straal naar mij  
met liefde en licht.



## *Etherische olie*

Roos, oranjebloesem,  
rozenhout, jasmijn,



# Chakra



## *Vishuddha*

5de chakra, keelchakra



## *Vers*

Mijn geluid is  
wonderbaarlijk.  
Mijn tong als een zwaard.  
Alles regelt zich hier.



## *Etherische olie*

Bergamot, patchouli,  
wierook, jasmijn absolue



# Chakra



## *ajna*

6de Chakra,  
voorhoofdchakra, derde  
oog chakra, innerlijke oog  
chakra

## *Vers*

Alles is helder  
en zichtbaar.  
Ook het onzichtbare  
is mij vizier.

## *Etherische olie*

Laurier scheidt helderheid  
van geest en versterkt het  
vermogen tot waarnemen.



# Chakra



## *Sahasrara*

6de Chakra,  
voorhoofdchakra, derde  
oog chakra, innerlijke oog  
chakra



## *Vers*

Ik wil naar boven  
waar alle licht is.  
Boven duisternis.  
Ik ben de  
gelijkenis van God.



## *Etherische olie*

Wierook heeft de  
mogelijkheid om de  
ademhaling te vertragen en  
te verdiepen... wat zeer  
bevorderlijk is voor gebed  
en meditatie



Pauze

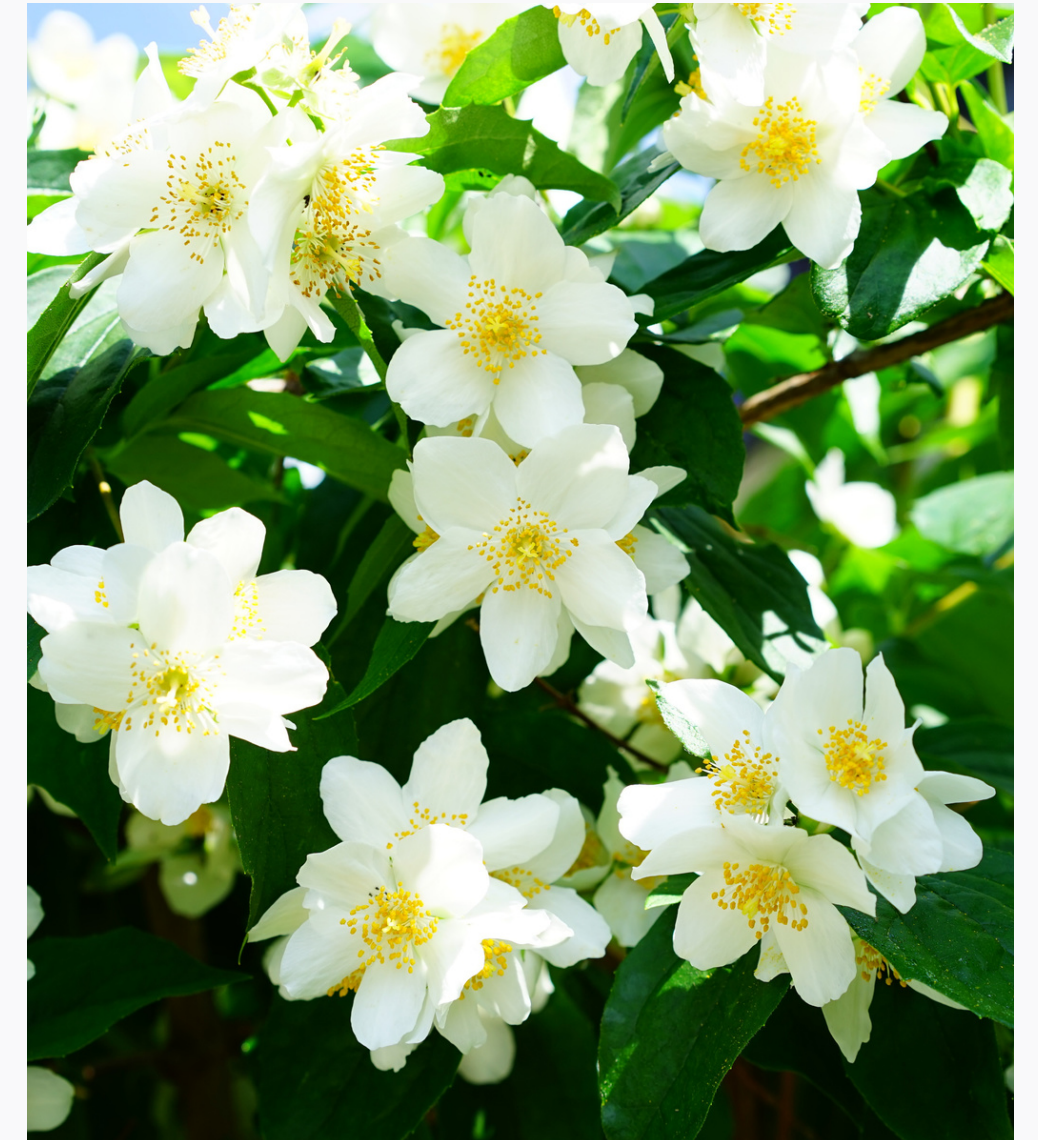






# Top 5 - etherische olie voor emotionele en spirituele balans

- Roos - *Rosa Damascena*
- Bergamot, schil en Bergamot, blad - *Citrus aurantium* ssp *bergamia*
- Ceder, Atlas - *Cedrus atlantica*
- Jasmijn - *Jasminum grandiflorum*
- Wierook - *Boswellia carterii* (*frankicense*)







KONINGIN DER BLOEMEN

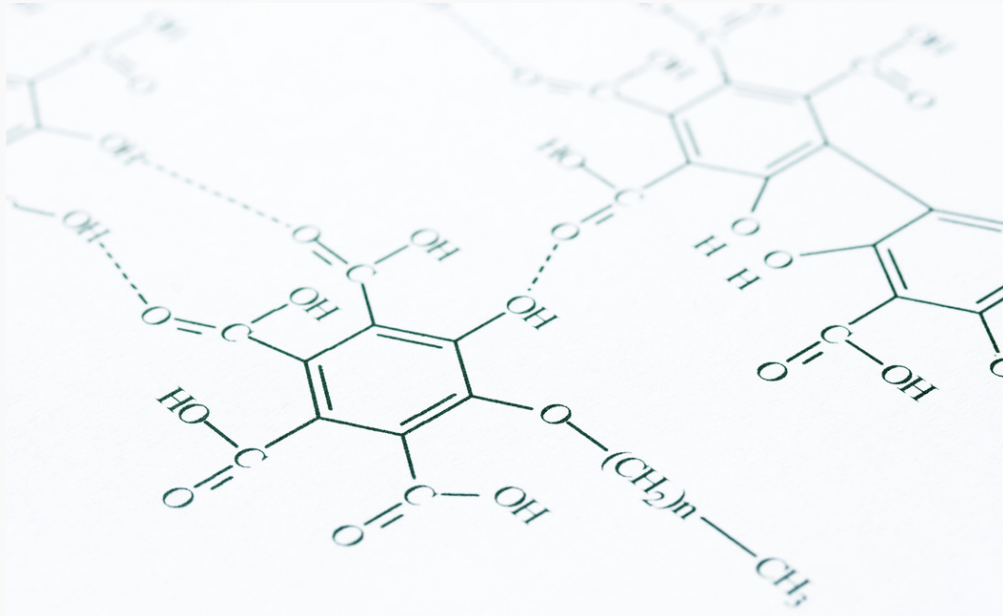
---

# ROOS

Rosa Damascena







## Inhoudsstoffen

Monoterpeenalcoholen: geraniol, citronellol, nerol, linalol

Sesquiterpeenalcoholen: fenyl ethyl alcohol, farnesol

Esters: citronellyl acetaat, geranyl acetaat, neryl acetaat, fenylmethyl acetaat

Fenolen: eugenol, methyl eugenol

Oxiden: roos oxide

Ketonen:  $\alpha$ - en  $\beta$ - damascon, lonon

Stikstofverbindingen: roosfuraan

Paraffine



## Opletten

In lage dosering zal de olie non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend zijn. Hoge dosering kan aanleiding geven tot hoofdpijn. allergische reacties en dermatitis komen zelden voor. Op overgevoelige en beschadigde huid met voorzichtigheid gebruiken.



# *Te gebruiken bij*



Angst

Bindingsangst,  
verlatingsangst, ...



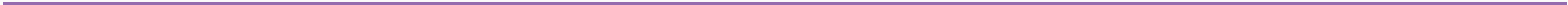
Verwerking

Psychische trauma's  
verdriet



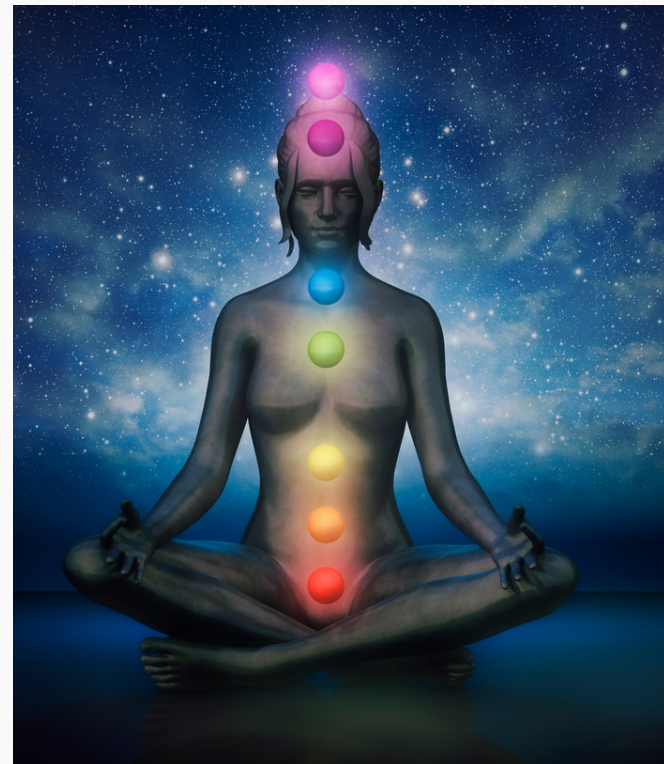
Palliatieve zorgen

Tijdens de laatste fase =  
verwerking





# Roos



## *Chakra's*

Alle chakra's



## *Archetype*

Het zuivere hart  
Liefde voorbij alle  
grenzen.



## *Kernwoorden*

Universele liefde  
Aanvaarding  
Vernauwing



---

# *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

## Zelfvertrouwen versterken

50 ml plantaardige olie  
5dr Roos  
5dr Engelwortel

## Tegen depressie

5 dr roos, 3 dr sandelhout en  
2 dr limoen  
Via verdamping of in een  
roller

## Vierde chakra

Roos en jasmijn activeren de  
Hartchakra. Meng deze oliën en  
laat er 3 tot 4 druppels van  
verdampen in een  
aromalampje. Of gebruik deze  
olie in een basisolie op het  
lichaam ter hoogte van het hart.  
Gebruik deze mengeling in het  
bad

## Bij verdriet

Verdamp 1 dr roos, 2 dr  
bergamot, 2 dr cypres en 1 dr  
neroli





---

# BERGAMOT

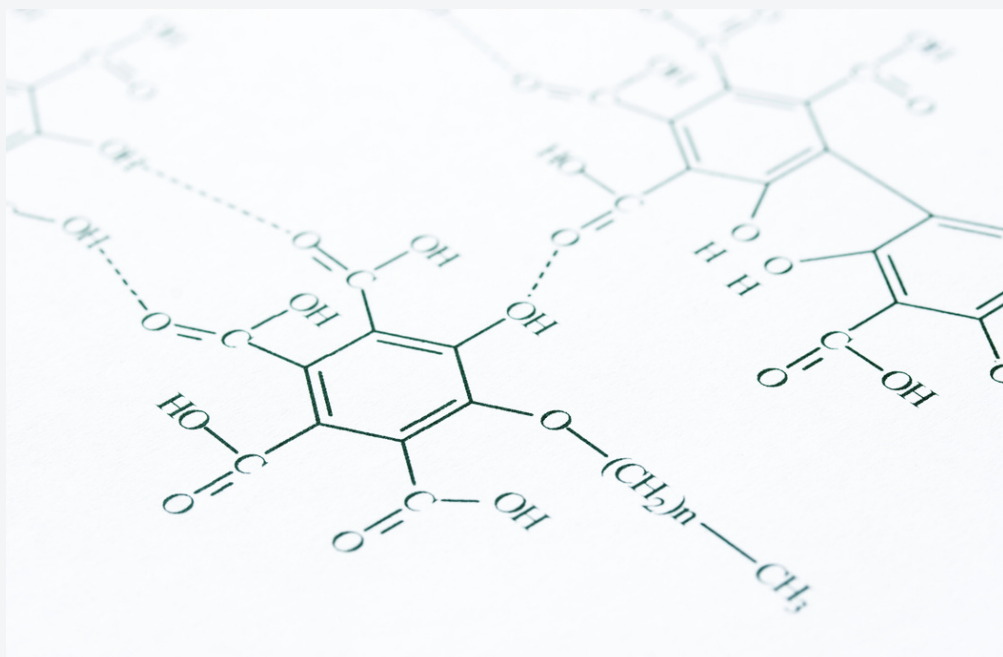
*Citrus aurantium ssp bergamia*



HET ZONNETJE IN HUIS

---





## Inhoudsstoffen

Monoterpenen: limoneen,  $\beta$ -pineen,  $\gamma$ -terpineen, mycreen, sabinen, terpinoleen

Sesquiterpenen:  $\beta$ -bisaboleen, bergamotteen

Monoterpenolen: linalool, nerol, geraniol, dihydrocuminol

Esters: linalyl acetaat, geranyl acetaat, neryl acetaat

Monoterpeenaldehyden: geranial

Aromatische esters: methyl anthranilaat

Furocoumarine: bergapteen, bergaptol, bergamottine, psoraleen



## Opletten

Fototoxisch

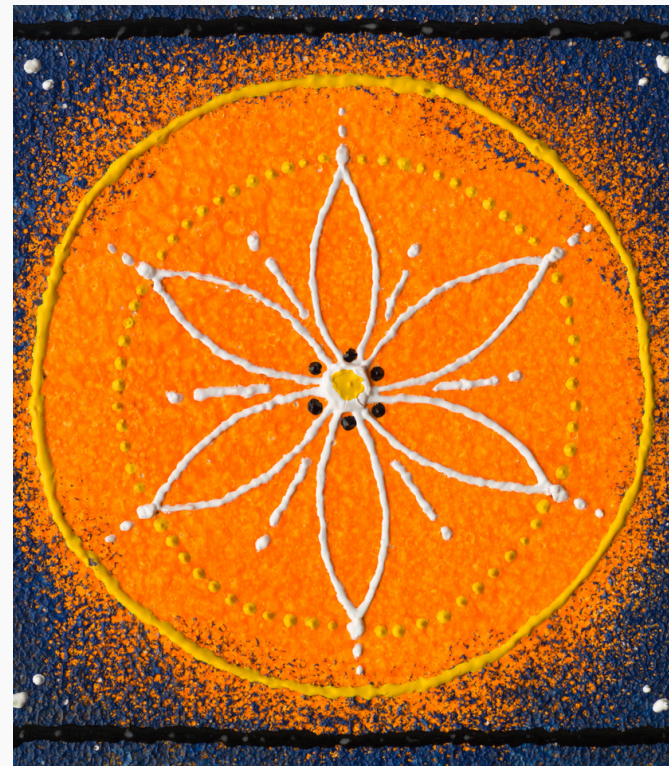
Na openen binnen het jaar opgebruiken

Opletten in bad: rode kreeft syndroom.

Hoe ouder de olie hoe groter de kans op overgevoeligheid.



# Bergamot



*Chakra's*

Sacraal  
Hart  
Derde oog



*Archetype*

De Tantrische  
Kom uit het zwarte gat  
en dans met me in de  
zon



*Kernwoorden*

Gelukzaligheid  
Vitaliteit  
Ontevredenheid





# *Te gebruiken bij*

---



(Winter)Depressie

Brengt licht in de duisternis



Slapeloosheid

Werkt zowel voor inslapen  
als door slapen



Kalmerend

Bijvoorbeeld in wachtkamers,  
voor een operatie, ...

---



---

# *Nog meer Bergamot*

FCF - niet fototoxisch

= gedestilleerde olie ipv  
geperste

Negatief zelfbeeld

Door angst en depressie

Palliatieve zorg

Door de verfrissende,  
opmonterende en kalmerende  
kwaliteiten is Bergamot een  
fijne olie tijdens de eerste  
periode van de palliatieve zorg.

Positief

Geeft kracht, ontspanning,  
evenwicht en zelfbewustzijn





---

# *Enkele recepten*

## Neusinhulator voor moeilijke momenten

5 dr Bergamot  
3 dr Koriander  
3 dr Lavendel  
3 dr Neroli  
2 dr Geranium

Zonnevlecht.  
Bergamot, lavendel en rozemarijn activeren de derde chakra. Meng deze oliën en laat er 3 tot 4 druppels van verdampen in een aromalampje. Of gebruik deze olie in een basisolie op het lichaam ter hoogte van de navel. Gebruik deze mengeling in het bad (= in bad zonder bergamot)

Brengt vrolijkheid

Meng in een 3 ml flesje de volgende oliën

20 dr bergamot, 10 dr citroen,  
10 dr zoete sinaasappel,  
10 dr pompelmoes, 10 dr ylang ylang

Gebruik in verstuiver, neusinhulator, roller, ...





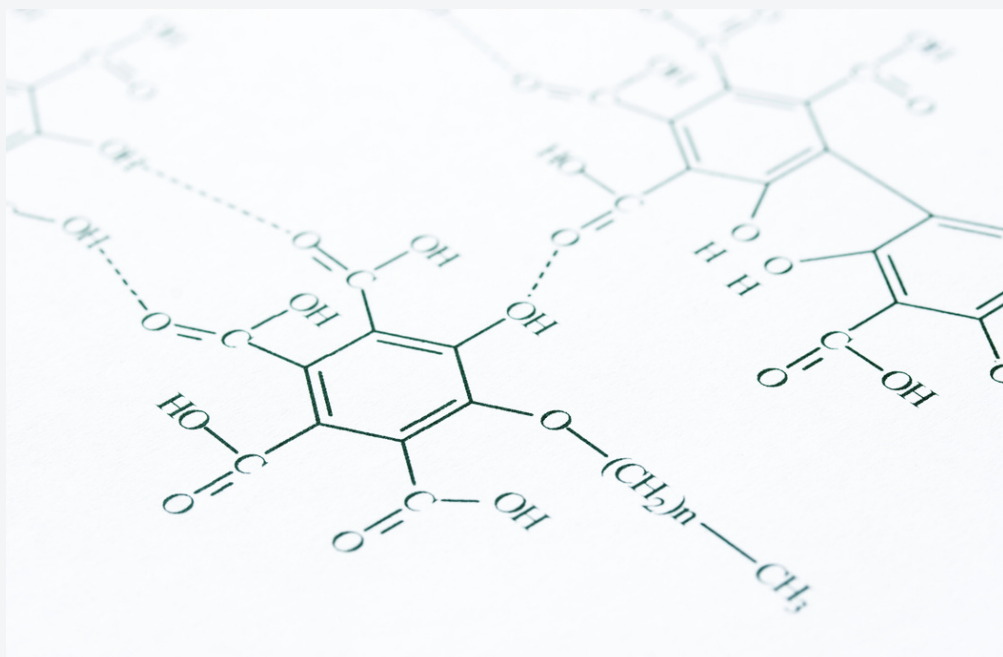
---

# CEDER, ATLAS

Cedrus Atlantica







## Inhoudsstoffen

Sesquiterpenen:  $\beta$ -himachaleen,  $\alpha$ -himachaleen,  $\gamma$ -himachaleen,  $\alpha$ - en  $\beta$ -cedreen,  $\beta$ -caryophylleen, cadineen, longifoleen

Sesquiterpenolen: atlantol, cedrol, cedrenol,  $\alpha$ -bisabolol, himachalol,

Ketonen:  $\alpha$ -,  $\beta$ -en  $\gamma$ -atlanton

Sesquiterpeenoxiden: himachaleenoxiden



## Opletten

Tijdens de zwangerschap alleen uitwendig gebruiken maximum 2 %.

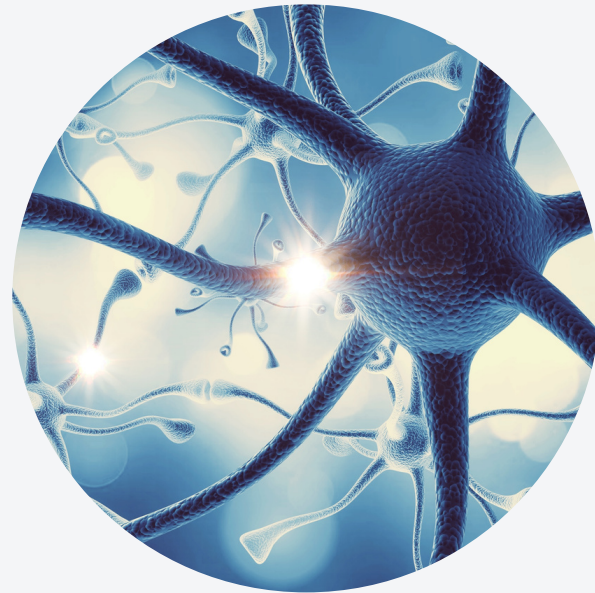
Bij baby's en jonge kinderen tot drie jaar maximum 0,5 %





# *Te gebruiken bij*

---



Kalmeert het  
zenuwstelsel

Heeft de kracht om het  
zenuwstelsel te kalmeren en  
te ontspannen



Verzacht

Verzacht woede, onrust  
en angsten



Bij emotionele  
kwetsbaarheid

Zorgt voor een pantser

---



# Ceder



*Chakra's*

Wortel



*Archetype*

De Bedrijfsleider  
Neem je tijd, keer je naar  
binnen daar is je thuis



*Kernwoorden*

Moed  
Autoriteit  
Controle





---

# *Nog meer Atlasceder*

## Inscectenwerend

Een cederboom wordt nooit  
aangevreten door insecten

## Verdriet

Stress klachten veroorzaakt  
door eenzaamheid. Vlucht in  
dagdromen

## Gevoelig aan oxidatie

Binnen het jaar na opening  
opgebruiken

## Positief

Aarden  
Aanvaarden





---

# *Enkele recepten*

## Bij heftige emoties

Meng 6 dr ceder, 2 dr geranium en 2 dr citroen. Verstuiven naar wens. Brengt je weer tot rust.

## Vitaliserende massageolie

50ml basisolie, 5dr ceder en 5dr sinaasappel (zomer kiezen voor een ander olie bijvoorbeeld laurier omdat sinaasappel licht fototoxisch is

## Eerste chakra

Ceder, kruidnagel, patchouli en rozemarijn activeren de wortelchakra. Meng deze oliën en laat er 3 tot 4 druppels van verdampen in een aromalampje. Of gebruik deze olie in een basisolie op het lichaam ter hoogte van de wortelchakra. Gebruik deze mengeling in het bad







ZINNEPRIKKELEND

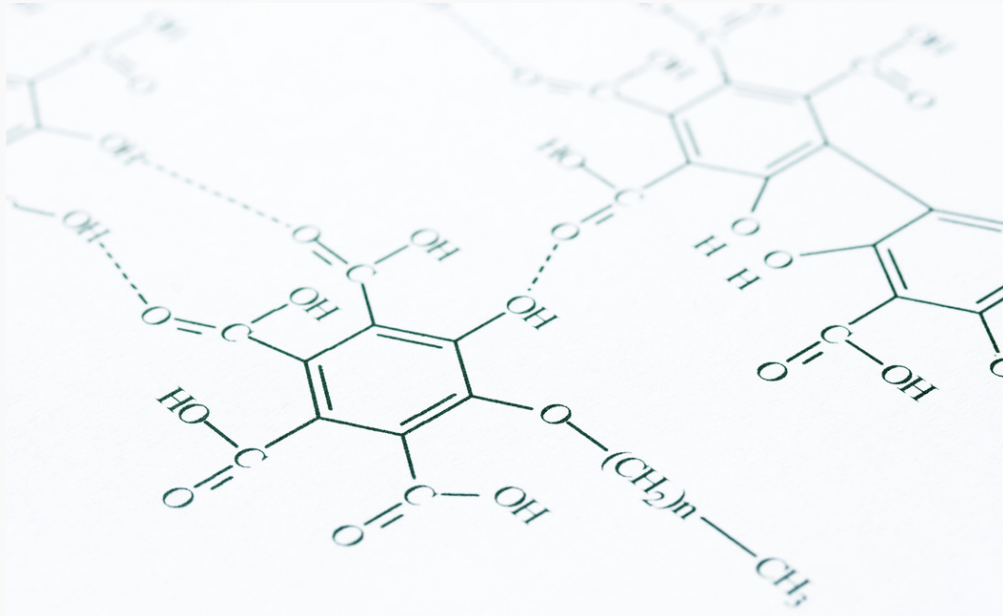
---

# JASMIJN

Jasminum grandiflorum







## Inhoudsstoffen

Sesquiterpenen: sporen van o.a.  $\alpha$ -farneseen

Monoterpenolen: linalool, geraniol, nerol, cis-3-hexenol

Sesquiterpenolen: farnesol

Diterpenolen: phytol, isophytol, geranyl linalool,

Aromatische alcoholen: benzyl alcoholen

Ketonen: cis-jasmon

Esters: linalyl acetaat

Aromatische esters: benzyl benzoaat, benzyl acetaat, methyl jasmonaat, methyl antranilaat

Fenolische esters: eugenol

Andere: phytylacetaat, indol, jasmijnlacton



## Opletten

In lage dosis niet irriterend, non-toxisch en niet sensibiliserend.

Op een overgevoelige en beschadigde huid best vermijden.





# *Te gebruiken bij*

---



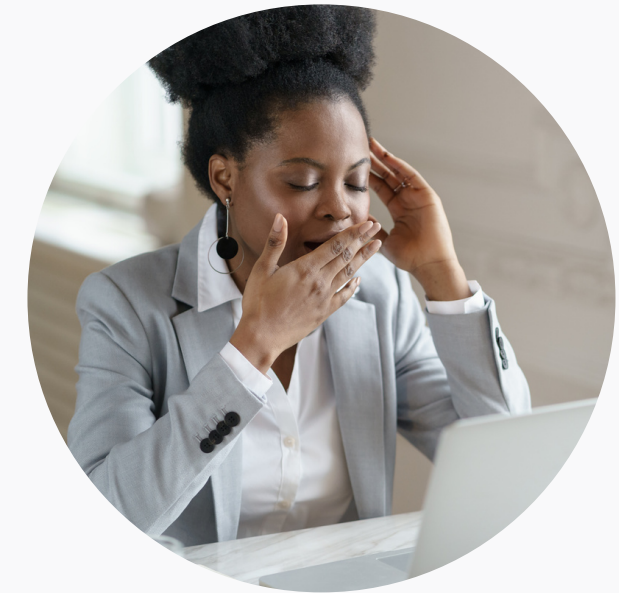
Apathie

Geeft zelfvertrouwen



Depressie

Geeft verbinding



Lusteloosheid

Geeft euforie

---



# Jasmijn



## *Chakra's*

Sacraal  
Hart  
Derde oog



## *Archetype*

De Vuurwachter  
Laat je vallen, geef je  
over.



## *Kernwoorden*

Opname  
Lichtheid  
Verlangen

---

# *Nog meer Jasmijn*

## Veelzijdige olie.

Brengt optimisme,  
zelfvertrouwen en prikkelt de  
fantasie

## Zwangerschap

Jasmijn wordt gebruikt tijdens  
de bevalling en kan nadien ook  
ingezet worden ter preventie  
van een postnatale depressie

## Afrodisiacum

Kan gevoelens versterken  
Kan geen gevoelens oproepen  
die er niet zijn

## Bevordert de intuïtie

Leren vertrouwen op je intuïtie  
kan moeilijk zijn maar Jasmijn  
helpt je daarbij





---

# Recepten

## Depressieve stemming

3dr jasmijn, 3dr sinaasappel en  
3dr nootmuskaat verdampen in  
de diffuser

## Voor innerlijke vrede

3 dr jasmijn, 2 dr roomse  
kamille en 5 dr neroli

## Zesde chakra

Citroengras, jasmijn, cajeput en  
munt activeren de zesde  
chakra. Meng deze oliën en laat  
er 3 tot 4 druppels van  
verdampen in een  
aromalampje. Of gebruik deze  
olie in een basisolie op het  
lichaam ter hoogte van het  
voorhoofd. Gebruik deze  
mengeling in het bad (= zonder  
pepermunt in bad gebruiken)



---

# WIEROOK

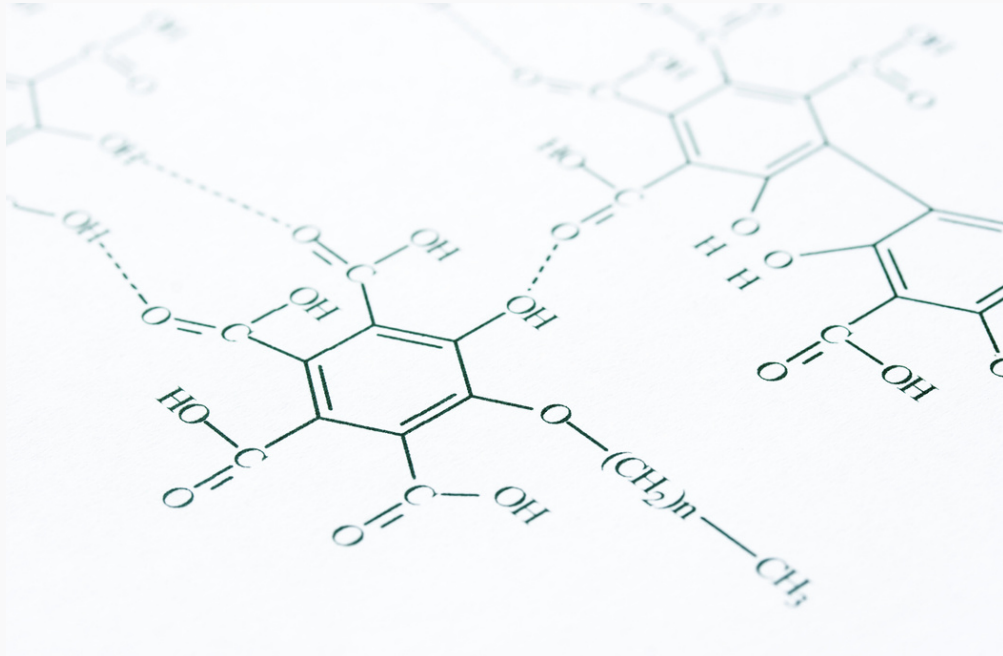
*Boswellia carterii*



HERSTELLENDE EN KALMEREND

---





## Inhoudsstoffen

Monoterpenen:  $\alpha$ -pineen, limoneen, dipenteen,  $p$ -cymeen, mycreen, terpineen,  $\alpha$ -phellandreen

Sesquiterpenen:  $\alpha$ -gurjuneen,  $\alpha$ -guaieen

Mono- en sesquiterpeenalcoholen: berneol, trans-picocarveol, farnesol, octanol, incensol, olibanol

Esters: octyl acetaat, bornyl acetaat, incensyl acetaat

Oxiden: incensoloxiden



## Opletten

Tijdens de zwangerschap is 4% de aanbevolen maximum dosering. In lage dosering non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Is goed voor op de huid. Overdosering kan hoofdpijn geven en verdovend werken.

# *Te gebruiken bij*

---



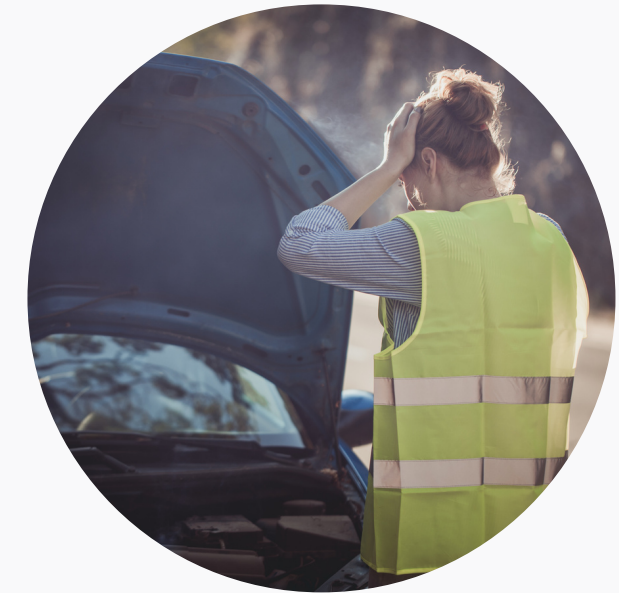
## Loslaten

Wierook helpt bij het loslaten  
en vernieuwen



## Relax

Wierook vermindert spanning  
en stress



## Kracht

Geeft kracht bij tegenslag en  
ongeluk

---



# Wierook



*Chakra's*

Hart  
Kruin



*Archetype*

De visionair  
Ik schenk een heilig  
begrijpen



*Kernwoorden*

Alwetendheid  
Alziend  
Opinie

---

# *Nog meer Wierook*

## Yoga/meditatie

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

## Wonden, litteken

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

## 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

## Herkenning

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





---

# *Recepten*

## Kruin Chakra

Wierook, geranium & rozenhout activeren de zevende chakra. Meng deze oliën en laat er 3 tot 4 druppels van verdampen in een aromalampje. Of gebruik deze mengeling in het bad.

## Voor

## levensvreugde

2 dr wierook, 4 dr roomse kamille en 4 dr sinaasappel





# Vragen

*Als je nog vragen hebt:*

- mag je die nu stellen
- mag je me in de loop van deze week mailen

P.S. Ben je lid van de Aroma Academie? Dan mag je me na deze week ook nog mailen 🌟👄







# Stuur ons een bericht

*We zijn blij met jouw feedback*

E-mail

[nicole@idunagezondgenieten.be](mailto:nicole@idunagezondgenieten.be)

Website

[www.idunagezondgenieten.be](http://www.idunagezondgenieten.be)

Your  
feedback  
matters!



# Dank voor jouw aanwezigheid

*Vergeet niet*

om gebruik te maken van etherische olie

te genieten

je vragen te mailen

recepten te maken

in te schrijven voor de volgende les of de  
Aroma Academie