# Reisapotheek

zorgeloos op reis met aromatherapie

Yduna
GezondGenieten

# Relax,
# er is een olietje voor alles

Nicole Van Beek

# Hoi! Mijn naam is Nicole

## IDUNA - Gezond Genieten

I love my job!
Ik kan me niet inbeelden dat ik iets anders zou doen.
Coaching, massage, reflexologie, ik doe het allemaal even graag.
Het is zo fijn als mensen zich beter voelen als ze hier buitengaan

## Met ondersteuning van aromatherapie.

Zonder de ondersteuning van etherische oliën en Bachbloesems zou het een heel ander verhaal zijn.
Ik ben super blij dat dit op mijn pad gekomen is.

# 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

Yduna
GezondGenieten

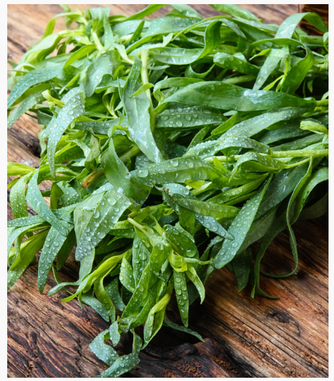
# Reisapotheek

## Zorgeloos op vakantie

Of je nu op zomervakantie gaat, op wintervakantie, een weekendje in eigen land, ... etherische oliën komen altijd van pas

Yduna
GezondGenieten

# Top 5 - etherische olie voor de huisapotheek



- Eucalyptus, citroen - Eucalyptus citriodora
- Dragon - Artemisia dracunculus
- gember - Zingiber officinale
- Oregano - Origanum vulgare
- Manuka -  Leptospermum scoparium

# Gebruik je logisch verstand

## Ook op vakantie

In het buitenland zijn we soms nog meer geneigd om langer te wachten voordat we een arts raadplegen.
De taal, is de zorg hier wel zo goed als bij ons?
Het zijn dingen waar we vragen bij stellen.
Maar toch, je kan niet alles oplossen met etherische oliën of andere natuurlijke producten.

# Waarom?

## waarom zou je etherische oliën meenemen op reis?

- om je vakantiewoning te ontsmetten
- om wondjes te verzorgen
- om je spijsvertering in orde te houden
- om je vliegangst onder controle te houden
- tegen reisziekte
- om kwetsuren te verzorgen
- ...

# Voor het vertrek

- **nerveusheid**
- **slapeloosheid**
- **(vlieg)angst**
- **Je werk uit je  hoofd halen ...**

Voordat je op vakantie vertrekt kan je wel eens nerveus zijn.
Dat is heel normaal. Maar het is wel vervelend als je zo zenuwachtig bent dat je niet meer helder kan nadenken.
Of je bent nog zo met je werk bezig dat je niet kan ontspannen.
Dan zijn er een aantal EO die goed kunnen helpen.
Zoals basilicum, lavendel, en bergamot.
Heel handig is een neusinhalator omdat je die overal gemakkelijk mee naartoe kan nemen.

# Tijdens de reis

- **Reisziekte**
- **Misselijkheid**
- **Concentratie**
- **Voorkomen van flebitis**

Tijdens de reis kan er ook veel gebruik gemaakt worden van EO.
Gember tegen reisziekte en misselijkheid, Rozemarijn om de concentratie goed te houden als je een lange autorit maakt
Cipres kan helpen om de doorbloeding te stimuleren tijdens een lange vliegreis

# De bestemming

- **Ontgeuren van hotel, caravan, ...**
- **Schimmel in douche**
- **Slapeloosheid**

Het kan al eens gebeuren dat je vakantiehuisje niet zo proper is als verwacht.
Met een goede geurvreter zoals pompelmoes kan je al heel wat bereiken.
Preventief ga ik altijd met een doekje met tea tree door de douche als ik op een vreemde plaats ben. Dat kan nooit kwaad.
Slaap je niet zo goed in een ander bed? Gebruik dan lavendel of bergamot om beter te kunnen slapen.

# Eten

Anders eten heeft een sterke invloed op je spijsvertering. Diarree of constipatie zijn nooit leuk. last van je maag of darmen kan een domper zijn op de vakantievreugde.

- Voor een beter vertering: gember
- Darmkrampen: Kamille of gember
- Drinkwater zuiveren: je kiest best voor flessenwater maar wanneer dit echt niet mogelijk is en je kan het ook niet koken dan kan je er EO van citroen in doen.

# Kwetsuren

Een verstuiking of kneuzing kan erg pijnlijk zijn. Ga zeker langs bij een arts als het om een ernstig trauma gaat.

- Blauwe plekken
- blaren
- voetschimmel
- kleine (brand)wondjes

Jammer genoeg kan het je niet alleen thuis maar ook op vakantie overkomen.
Gelukkig kan je al veel doen met aromatherapie.

# Allerlei

- Spierkrampen
- Hoofdpijn
- Zonnebrand
- Insectenbeten
- Verhitte voeten
- zonneslag

Dit komt allemaal aan bod tijdens de bespreking van de oliën

# Ik ga op reis en ik neem mee

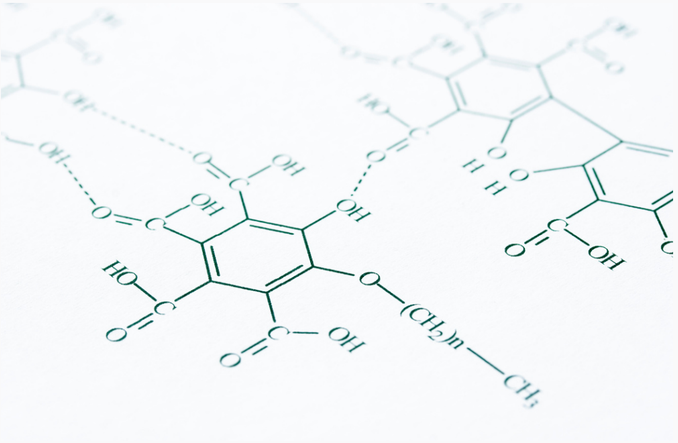
- **Etherische olie**
  - Eucalyptus, citroen - Eucalyptus citriodora
  - Dragon - Artemisia dracunculus
  - gember - Zingiber officinale
  - Oregano - Origanum vulgare
  - Manuka - Leptospermum scoparium
- 
- **Een goed basisproduct**
  - Aloe Vera gel
  - Rescue crème
  - PO Calendula of arnica
- **Een muskietennet**
- **Zonnecrème**
- **EHBO kistje**

# Pauze

# EUCALYPTUS CITROEN

Eucalyptus citriodora

ANTISEPTISCH



## Inhoudsstoffen

Monoterpenen: sporen van pinenen, γ-terpineen
Sesquiterpenen: β-caryophylleenn (1-3%)
Monoterpenolen: citonellol, isopulegol, borneol, geraniol
Aldehyden: citronella (65-90%)
Esters: citronella acetaat, linalyl acetaat, citronellyl butyraat
Zuren: citroenzuur (bij veroudering)

## Opletten

Lage dosering gebruiken bij mensen met een gevoelige huid.
Niet inwendig gebruiken

# *Te gebruiken in de reisapotheek*

Tenniselleboog

Jet lag

Muggenwerend

# *Nog meer Eucalyptus citroen*

- wrattenbestrijder
- pijnverdover
- verkoeler
- kalmerend voor geest- en zenuwstelsel
- sterk antiseptisch voor longen en urinewegen

- reumatische- en spierpijnen
- zuivert en verfrist de lucht
- antibacteriële- en antivirale eigenschappen
- ontstekingswerend
- mild krampwerend
- bloeddrukverlagend

Goed te combineren met:
geranium
vetivert
den
citrussen

# *Enkele recepten*

## Neusinhalator bij Jetlag

5 dr marjolein
5 dr eucalyptus, citroen
5 dr pepermunt

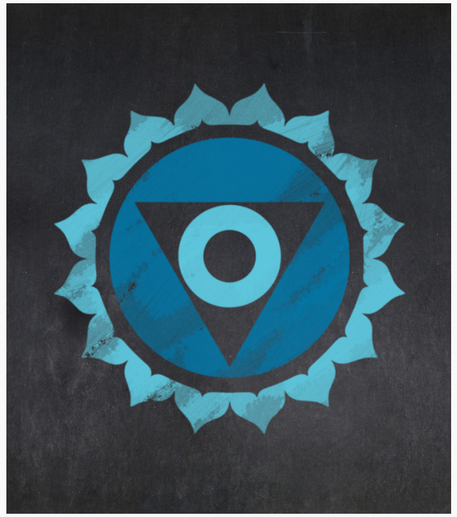
Kan ook gebruik worden bij Migraine.
Bij braakneigingen kan je nog 5 dr gember toevoegen

## anti insecten roller

Roller van 10 ml

- 10 dr citroeneucalyptus
- 10 dr geranium
- 3 dr kruidnagel (niet bij kinderen)
- Verder opvullen met jojoba of een andere PO

# Eucalyptus, citroen

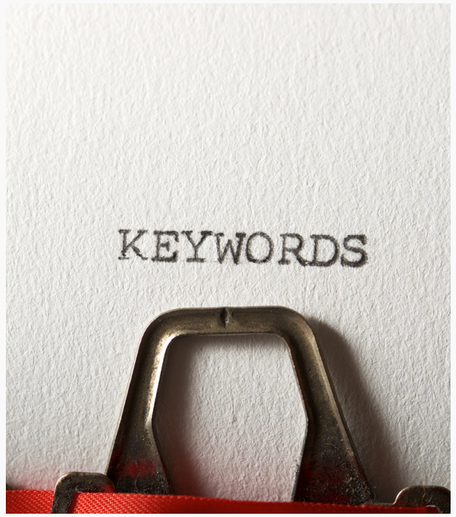


## Chakra's

keel
Derde oog

## Archetype

De held
IK geef je ruimte.
Ik open je de ogen.



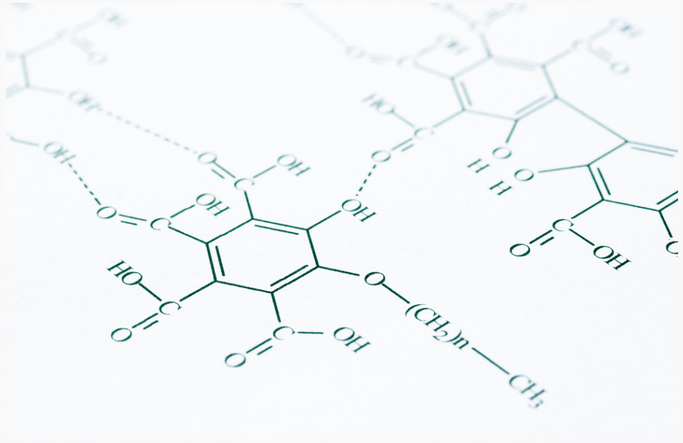

## Kernwoorden

Onsterfelijkheid
Totaliteit
Doelloosheid

# DRAGON

Artemisia dracunculus

ANTI-BACTERIEEL



## Inhoudsstoffen

Fenolische ethers: methyl chavicol (tot 75%), anethol
Coumarines: aesculetine, herniarine, scopoletine
Mono- en sesquiterpenen: capilleen, ocimeen, phellandreen, cymeen

## Opletten

Tijdens de eerste 3 maanden van de zwangerschap enkel verdampen.
Niet gebruiken bij baby's en kinderen.
Vermijd langdurig gebruik

# *Te gebruiken in de reisapotheek*

Spijsvertering

Krampwerend

Hooikoorts

# *Nog meer Dragon*

- krampwerend op de darmen
- spijsvertering stimulerend
- wind verdrijvend
- remt fermentatie
- krampwerend via zenuwstelsel op de spieren
- anti-allergisch
- krampwerend op de luchtwegen
- menstruatiepijn
- premenstruele pijn
- oorsuizingen
- migraine en hoofdpijn
- lichamelijke klachten door stress
- nierontsteking/nierstenen
- allergische astma en luchtwegenallergie
- hooikoorts en huisstofmijtallergie
- spastische hoest

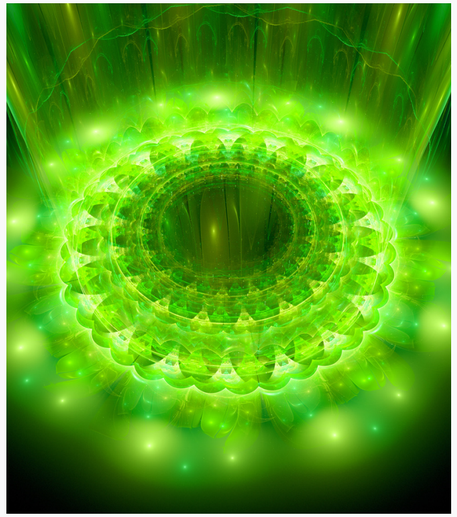
Goed te combineren met:
cisteroos
galbanum
lavendel
alle den-en spar oliën
 benzoë
vanille

# Recepten

**Bij luchtwegenallergieën**
(hooikoorts, allergie voor pollen, stof, huisstofmijt, dierenharen):
2 dr EO Dragon op een neutraal tablet of een half suikerklontje.
Laten smelten in de mond,
3 à 4 maal per dag in de kritieke perioden (maximaal 2 à 3 dagen).

**bij kneuzingen**;
2 druppels Dragon,
2 druppels Lavendel,
5 druppels Helicryse
2 druppels Basilicum
met 10 ml. arnica olie mengen.
Met dit mengsel meermaals de pijnlijke plek insmeren.

# Dragon

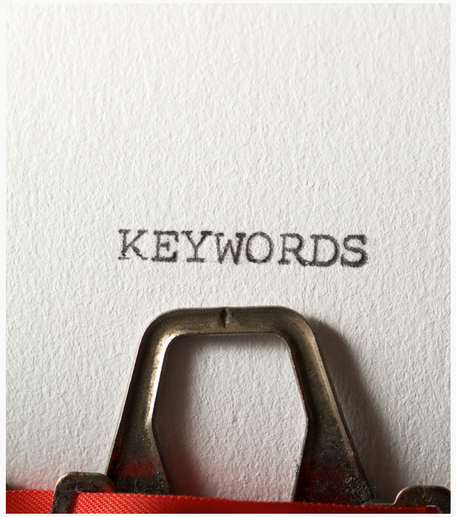


## Chakra's

Hart

## Archetype

De tegenstander
Groei door weerstand



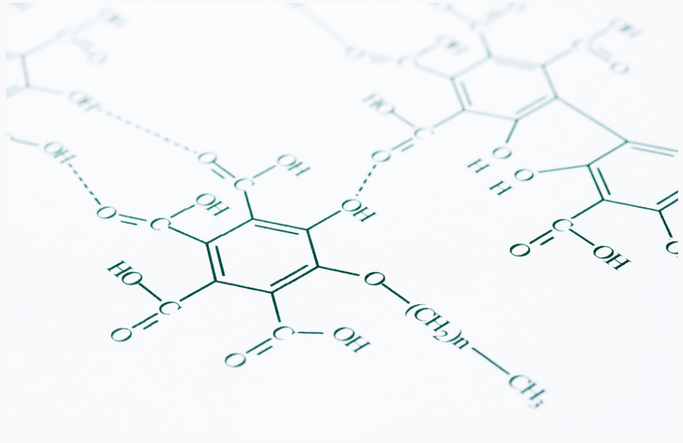

## Kernwoorden

Actie
Levendigheid
Vuur

# GEMBER

Zingiber officinale

MISSELIJKHEID



## Inhoudsstoffen

Monoterpenen:  α- en β-pineen, camee, limoneen, β-prellandreen, myrceen, elemeen
Sesquiterpenen:α- en β-zingibereen, ar-cumeen,β-sesquiphellandreen, α- en β-farnesseen, β-cucumeen
Monoterpenolen: citronella, linalool, borneol
Sesquiterpenolen: zingiberol, nerolidol, elemol
Aldehyden: citral, citronellal, myrtenal, phellandral
Alifatische aldehyden en ketonen
Oxiden: 1,8-cineol
Non-terpeen koolwaterstoffen

## Opletten

In lage dosis werkt het non toxisch. Kan op gevoelige huid irriterend werken en bij sterke overgevoeligheid leiden tot dermatitis.  Geen inwendig gebruik bij mensen met bloedverdunnende medicijnen.

# *Te gebruiken in de reisapotheek*

Braakstillend

Spijsvertering

Koortsremmend

# *Nog meer gember*

- zwakke maag
- eetlustgebrek
- indigestie
- slechte spijsvertering
- misselijkheid
- braken
- kolieken
- constipatie
- gewricht- spierpijnen
- artritis
- lumbago
- tandpijn
- kouwelijkheid
- verstuikingen
- impotentie
- seksuele vermoeidheid
- zwakte- uitputting door stress
- moeilijke concentratie
- chronische bronchitis
- hoest/verkoudheden
- sinusitis
- koorts

Goed te combineren met:
sandelhout
rozenhout
ylang ylang
ceder
citrusoliën

# Recepten

**Bij reisziekte:**

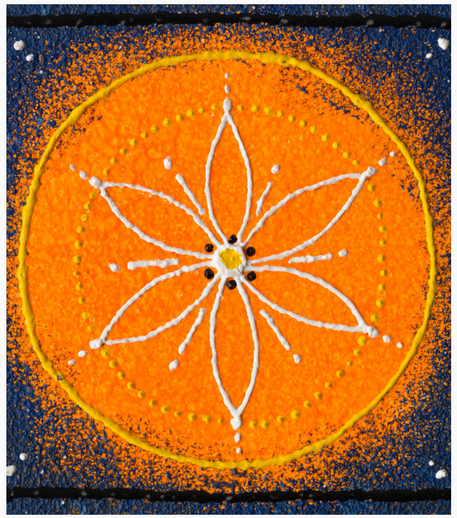
- Voor sommigen is ruiken aan het flesje al voldoende zich beter te voelen. In dit geval is een neusinhalator om mee te nemen een handig hulpmiddel.
- Bij erge reisziekte ongeveer 30 minuten op voorhand een druppel op een neutraal tablet en innemen - herhalen tijdens de reis indien nodig en eventueel combineren met een neusinhalator met gember en/of pepermunt

Bij stijve spieren na inspanning:

- 10 dr gember
- 10 dr mandarijn
- Meng in 20 ml arnica olie

Inmasseren op de pijnlijke spieren

# Gember

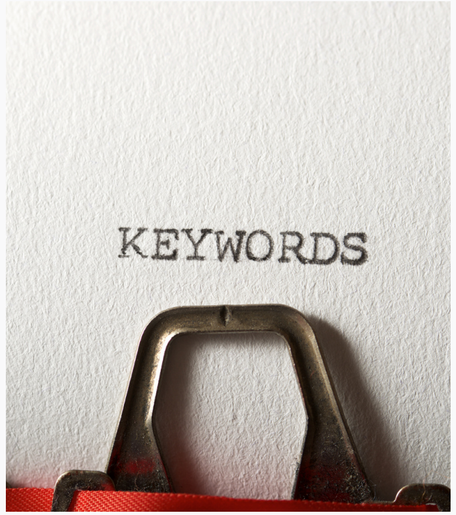


## Chakra's

Sacraal
Derde ook

## Archetype

De bewaker
Ik breng weer pit
in je leven



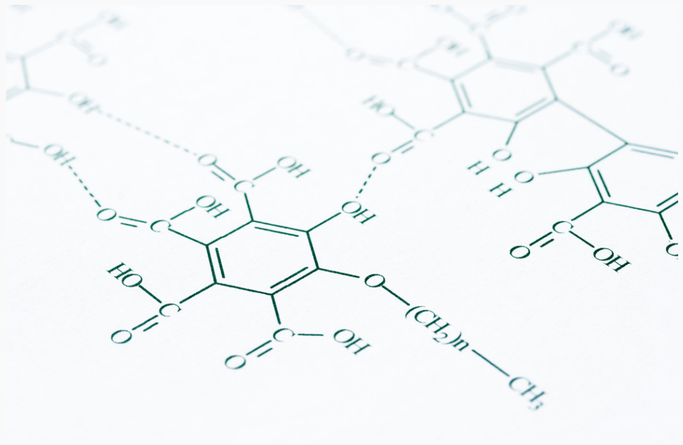

## Kernwoorden

Verering
Behoud
Mislukking

# OREGANO

Origanum vulgare

PIJNVERDOVEND



## Inhoudsstoffen

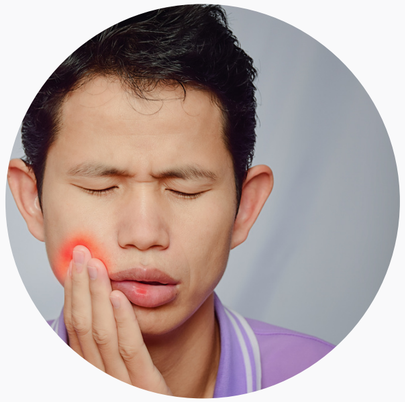
Monoterpenen: pingen, ρ-cymeen, cisocimeen (hoog %), mycreen, γ-terpineen
Sesquiterpenen: β-caryophylleen, bisaboleen
Monoterpeenalcoholen: linalol, borneol, terpineen-4-ol
Esters: geranyl acetaat, linalyl acetaat
Fenolen: (tot 70%) thymol,  carvacrol

## Opletten

Tijdens de zwangerschap enkel verdampen.
Niet gebruiken bij baby's en kinderen. Vermijd gebruik op gevoelige en/of beschadigde huid

# *Te gebruiken in de reisapotheek*

Infecties



Mondproblemen

Verkoudheden

# *Nog meer Oregano*

- tandinfecties
- mond- en keelontstekingen
- sinusitis, bronchitis
- neusverkoudheid
- keelontsteking
- griep
- candidiase darm en vaginaal
- tropische ziekten- malaria
- ziekte van Lyme
- blaasontsteking
- nierontsteking
- bacteriële en virale bloedbesmetting
- lymfeklierontstekingen
- acne
- abces
- huidschimmel/schurft
- zwakte/vermoeidheid
- lage bloeddruk

Goed te combineren met:
lavendel
ceder
citrusoliën

# Recepten

Ontsmettende spray
bijvoorbeeld keuken werkblad, douche, ...
Kan ook gebruikt worden om je handen t e ontsmetten als er geen water en zeep in de buurt is.

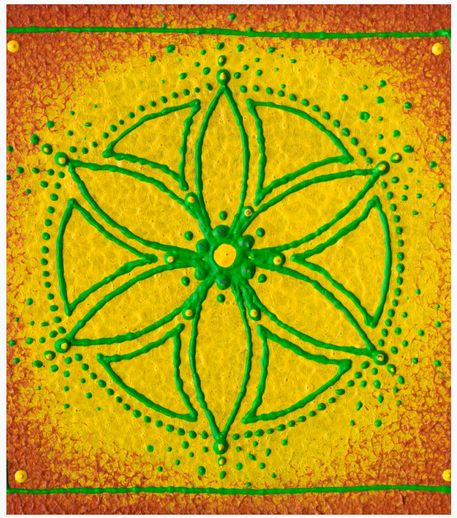
- 30 gr alcohol
- 28 gr pepermunt hydrolaat
- 10 dr EO oregano
- 10 dr EO palmarosa
- 10 dr EO rozemarijn

Om de lucht te zuiveren, bijvoorbeeld in een vakantiehuisje, caravan, ...

- 10 dr oregano
- 10 dr citroen
- 10 dr rozemarijn
- 10 dr lavendel
- 10 dr ceder

Gebruik 5 à 10 dr van deze synergie, afhankelijk van de grootte van de ruimte.

# Oregano

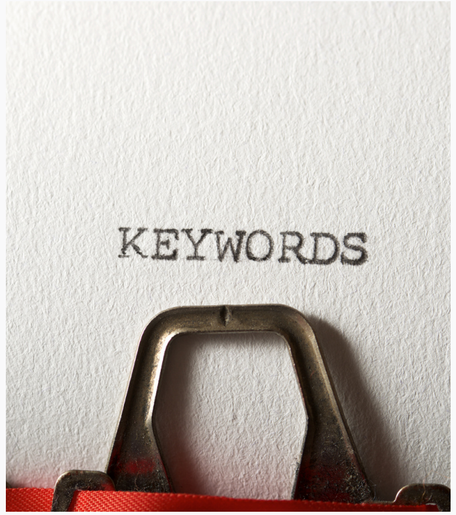


## Chakra's

Zonnevlecht
Hart
Keel

## Archetype

De muzikant
Ik geef je kracht en
een ruim hart



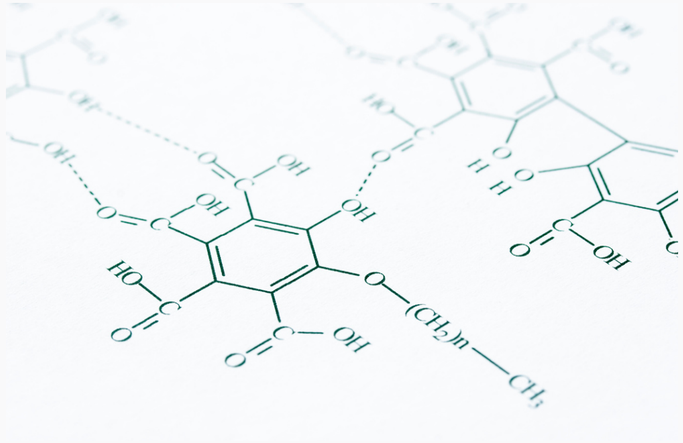

## Kernwoorden

Harmonie
Evenwicht
Corruptie

# MANUKA

Leptospermum scoparium

ANTI-BACTERIEEL



## Inhoudsstoffen

Sesquiterpenen: transcalameen, α-copaeen, cadinadieen, α- en β-selineen, δ-cadineen, amorpheen
Sesquiterpeenalcoholen: cubenol, globulol, viridiflorol, spathulenol, cadinol
Polyketonen: α-triketonen: flaveson, leptospermon en iso-leptospermon

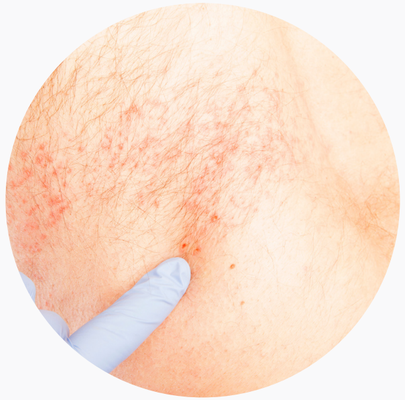
## Opletten

Is niet officieel getest. Bij een lage dosis blijkt het non-toxisch, niet irriterend en niet sensibiliserend. Bij een gevoelige huid en slijmvliezen is het goed verdraagbaar en is daarom de eerste keuze bij (schimmel) infecties. Op de huid zo vers mogelijk gebruiken.

# *Te gebruiken in de reisapotheek*

Wonden

Zwemmerseczeem



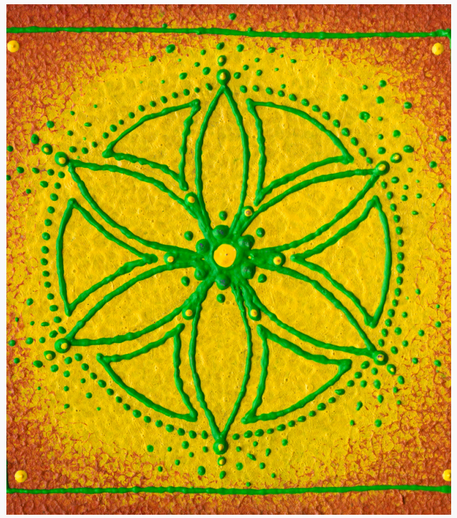
Gordelroos

# *Nog meer Manuka*

- slecht genezende wonden
- besmette wonden
- brandwonden
- acne/puistjes
- steenpuisten
- insectenbeten
- huidschimmel
- athlete's foot
- gordelroos
- herpesinfectie
- rode geprikkelde huid
- zonnebrand
- droge schilferende huid
- zweetgeur
- parodontitis
- tandvleesontsteking
- cariës
- verkoudheden-hoest
- griep
- spier- en gewrichtspijn
- slijmvliesontsteking door radiotherapie

Goed te combineren met:
roos
ylang ylang
palmarosa
lavendel
hout- en citrusoliën

# Manuka

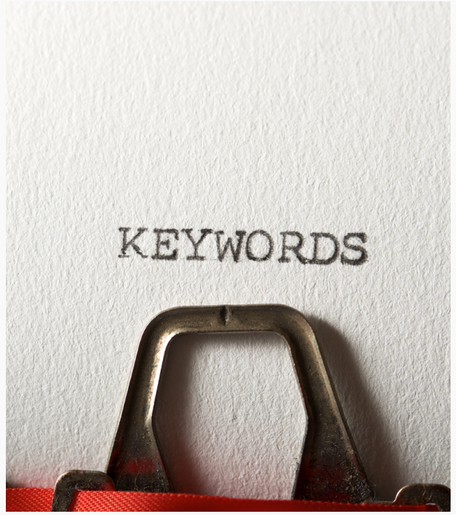


## Chakra's

Hart
Keel
Derde oog

## Archetype

De Netwerker
Ik breng rust in je
drukke bestaan




## Kernwoorden

Synergie
Teamwerk
Interferentie

# 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 🤩

Iduna GezondGenieten

# Stuur ons een bericht

**We zijn blij met jouw feedback**

## E-mail

nicole@idunagezondgenieten.be

## Website

www.idunagezondgenieten.be

Yduna GezondGenieten

# 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