

HELEN MET GEUREN

---

# AROMA ZORG

 **Iduna**  
GezondGenieten





## Fysiek

10 etherische oliën die je vooral voor fysieke zaken gaat toepassen



## Psychisch/emotioneel

10 etherische oliën die je vooral voor psychische en emotionele zaken gaat gebruiken



## Bij oncologie

10 etherische oliën die geschikt zijn voor mensen met kanker.

*Etherische olie inzetten op verschillende vlakken*

---



---

*Psychische en emotionele  
zaken kunnen zwaar  
doorwegen en zullen na  
verloop van tijd ook  
fysieke symptomen tot  
gevolg hebben*

# ETHERISCHE OLIE BIJ PSYCHISCHE/EMOTIONELE KLACHTEN

- 
- Bergamot, blad
  - Ceder, Atlas
  - Laurier
  - Lavendel
  - Mandarijn, rode
  - Oranjebloesem (neroli)
  - Roos
  - Sinaasappel, zoete
  - Vetiver
  - Wierook

## Top 10





- 
- Bergamot, blad
  - Ceder, Atlas
  - Laurier
  - Lavendel
  - Mandarijn, rode

**In deze video  
bespreken we  
deze 5 oliën**

---



## Neem je tijd

Pauzeer de video en neem je tijd om de olie te leren kennen



## Ruik

Doe een druppel olie op een geurstrookje en neem de geur in je op



## Voel

Ervaar wat de olie met jou doet.  
Welke gevoelens brengt de olie naar boven?

*De oliën leren kennen*

---

---

# Neem notities

Wat je nu ervaart met een bepaalde olie is een momentopname.

Jouw gevoel kan veranderen in de loop van de tijd doordat je andere ervaringen opdoet.

**HET IS FIJN OM LATER TE  
KUNNEN LEZEN WAT DEZE  
OLIE NU MET JOU DOET**

---

# Wat noteer je



Wat jij van de geur  
vindt



Jouw gevoel bij  
deze olie



Het eerste wat  
in je opkomt waar  
je deze olie voor  
gaat gebruiken





---

# BERGAMOT, BLAD PETIT GRAIN

*Citrus aurantium ssp bergamia*



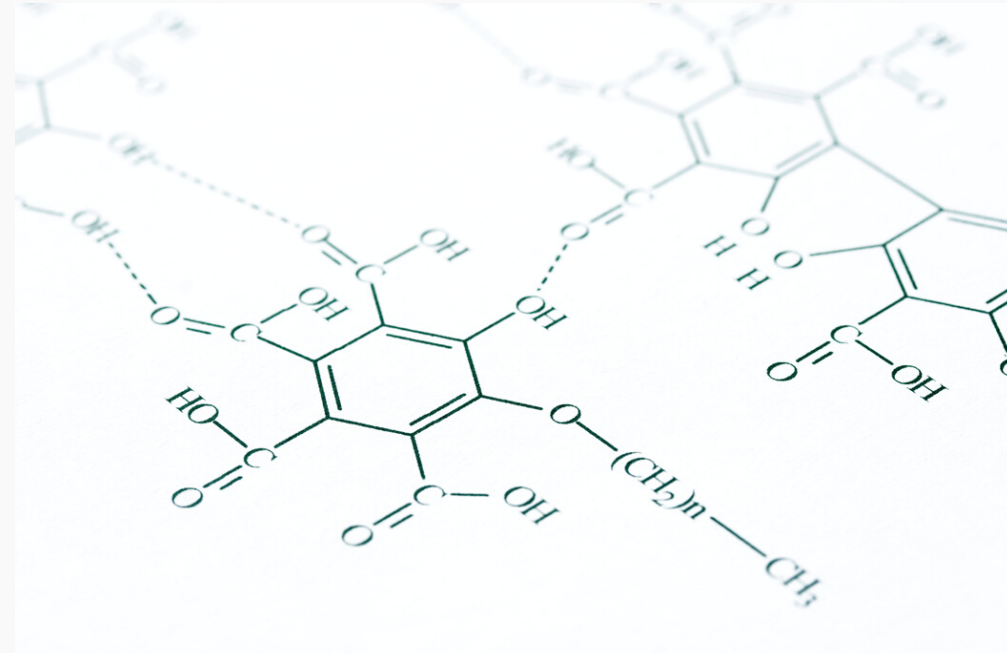
KALMEREND

---



Herkomst

Calabrië (Zuid Italië), Guinee,  
Ivoorkust



inhoudsstoffen

Linalool,  
Linalyl acetate,  
Camphene



Opletten

Geen nevenwerkingen

*Bergamot*



# *Te gebruiken bij*

---



Depressie

Sterk anti - depressivum



Slaapstoornissen

Bij inslaap- en doorslaap  
problemen



Stress

Zeer kalmerende olie

---

---

# *Nog meer Bergamot blad*

## Niet fototoxisch

In tegenstelling tot Bergamot schil is deze olie niet fototoxisch

## Niet voor kinderen

Gebruik deze olie niet voor slaapproblemen voor kinderen. De olie is te sterk voor hen. Voor Pubers is bergamotschil een betere keuze..

## Petit grain

De Franse naam van deze olie is "petitgrain bergamotier". Met "petitgrain" bedoelt men bijna altijd de olie uit het blad van de bittere sinaasappel.

De naam "petitgrain" staat echter voor elke olie gedistilleerd uit het blad en de piepkleine vruchtjes van elke citrus.



---

# *Enkele recepten*

## Reuma

- 50 ml plantaardige olie, bijvoorbeeld 30 ml avocado olie + 20 ml macadamiaolie
- 15 druppels bergamotblad
- 5 druppels wintergreen

Inmasseren op de pijnlijke plaatsen

Deze olie heeft een sterke werking en kan vaak alleen gebruikt worden zonder toevoeging van andere oliën.

Je kan deze olie verstuiven, gebruiken in een neusinhulator, in een aromaroller of in een neutrale badolie/douchegel

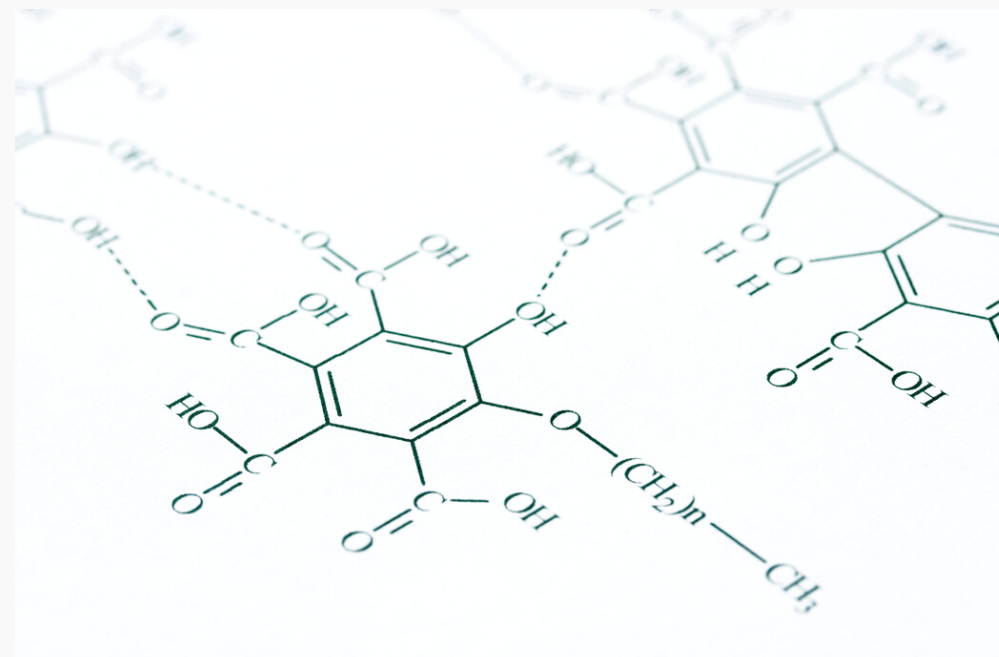


---

# ATLASCEDER

Cedrus Atlantica





## Herkomst

Marokko, Algerije

## inhoudsstoffen

Sesquiterpenen 50 %

Sesquiterpenolen 10 - 30 %

Ketonen

## Opletten

Tijdens de zwangerschap  
alleen uitwendig gebruiken  
maximum 2 %.

Bij baby's en jonge kinderen  
tot drie jaar maximum 0,5 %  
'oude' olie geeft kans op  
huidirritatie

*Atlasceder*



# *Te gebruiken bij*

---



Kracht

bij conflicten



ondersteuning

bij angst



stabiliteit

In tijden van verandering

---



---

# *Nog meer Atlasceder*

## Dementie

Deze olie brengt mensen dichterbij de realiteit

## Concentratie

De olie verhoogt de concentratie en is ook hierdoor geschikt voor mensen met dementie

## Burn-out

Ceder zorgt voor vernieuwing en doorbreekt het malen.

## Dagdromen

Voor mensen die dagdromen of te sterk op het verleden gericht zijn



---

# *Enkele recepten*

## Massage bij verwardheid

Zorg voor een rustige,  
vertrouwde plaats.

Masseer handen en/of voeten

- 20 ml zoete amandelolie
- 10 ml jojoba olie
- 20 dr ceder, Atlas
- 10 dr dille

## Bij heftige emoties

Meng

- 6 dr ceder,
- 2 dr geranium
- 2 dr citroen.

Verstuiven naar wens.

Brengt rust.



---

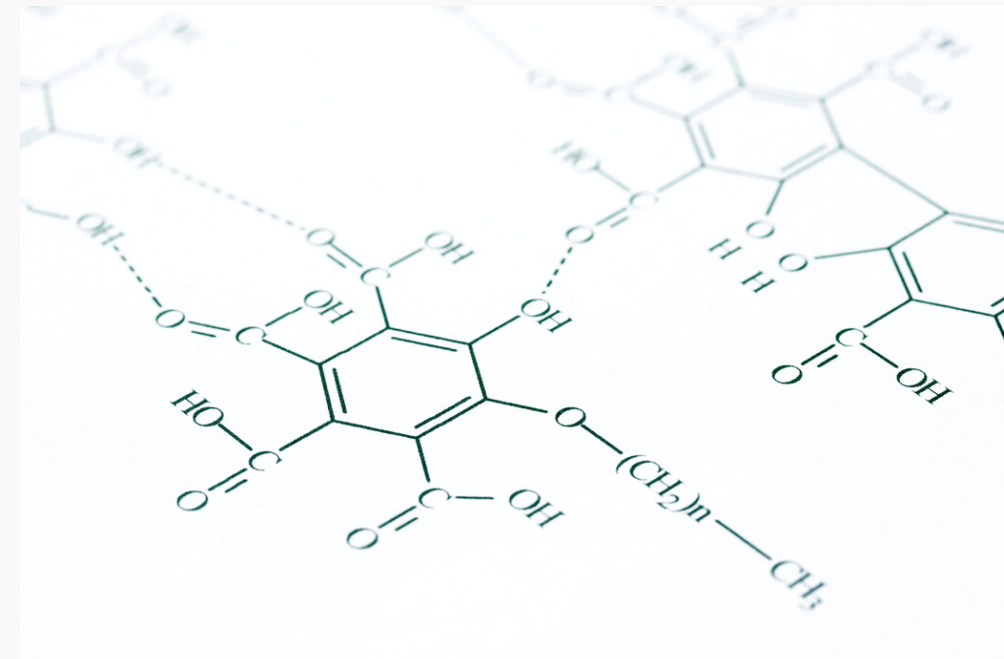
# LAURIER

Laurus nobilis



VERSTERKEND

---



Herkomst

Turkije

# *Laurier*

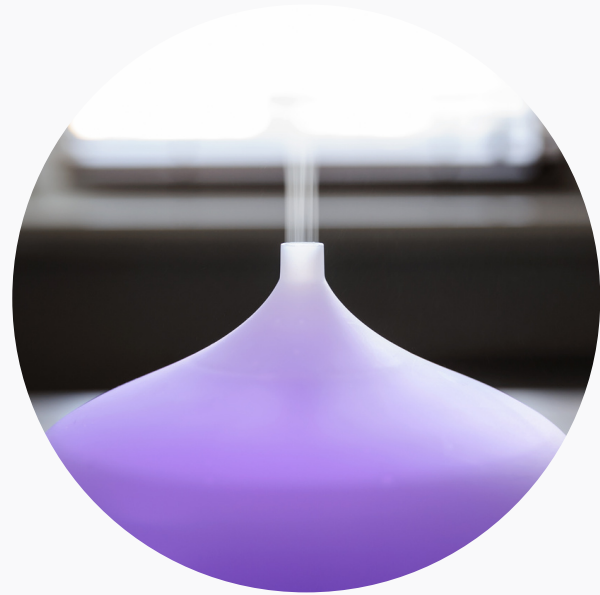
inhoudsstoffen

- Monoterpenen
- Monoterpeenalcoholen
- Esters
- Fenolen
- Oxiden
- Lactonen

Opletten

- Tijdens de eerste 3 maand van zwangerschap enkel verdampen,
- Niet bij baby's en kinderen onder de 2 jaar.
- Niet gebruiken op beschadigde en/of gevoelige huid
- Opletten voor sensibilisatie (allergie)

# *Te gebruiken bij*



## Verstuiven

Voor concentratie  
bij angst  
bij gebrek aan eetlust



## Zenuwstelsel

Laurier heeft een regulerend  
effect op het sympatisch en  
parasymphatisch zenuwstelsel



## Dof, futloos haar

Laurier kan ingezet worden  
bij allerlei haar- en  
hoofdhuidproblemen

---

# *Nog meer Laurier*

## Geur

Fris, kruidig zoet en met iets van eucalyptus en kruidnagel. Wordt in kruidige mannenparfums verwerkt. Is een topnoot

## Helderheid

Schept helderheid van geest en versterkt het vermogen tot waarnemen.

Beschermt tegen invloeden van buitenaf

Laurier olie schenkt warmte en bescherming tegenover de buitenwereld,

## Zuiverend

Heeft een zuiverende, genezende en koesterende werking



---

# *Enkele recepten*

## Angst

- 8 dr Laurier
- 8 dr Mandarijn
- 4 dr Vetiver

Gebrik deze synergie voor het maken van een neusinhulator

## Zelfvertrouwen (roller)

- 10 dr Laurier
- 10 dr pOranjobloesem
- 10 dr Lavendel

Verder aanvullen met jojoba of muskaatroosolie.

Aanbrengen op de zonnevlecht, binnenkant polsen en op de voetzolen



MOEDER VAN DE  
AROMATHERAPIE



---

# LAVENDEL

Lavandula angustifolia



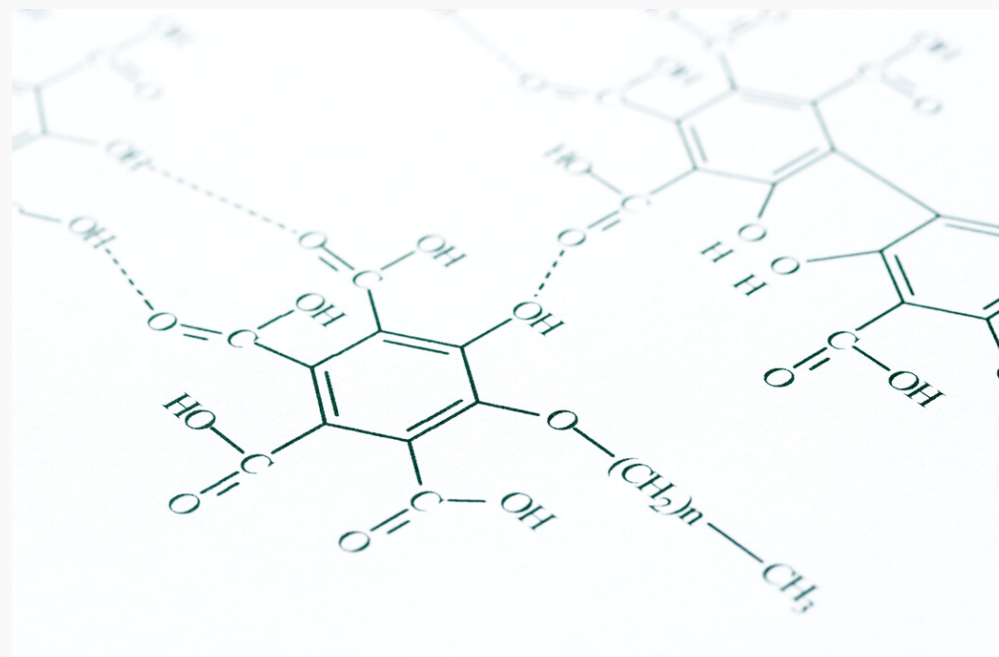




## Herkomst

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

# *Lavendel*



## inhoudsstoffen

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



## Opletten

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



# *Te gebruiken bij*



Slapeloosheid

Werkt bij inslaap en  
doorslaap problemen



Rustgevend

Bij zeer opgewonden en  
nerveuze mensen



Slaapproblemen

Inslapen en/of doorslapen

Verstuiver opzetten een half  
uurtje voordat je gaat slapen

---

---

# *Nog meer Lavendel*

## De oermoeder

Vanuit deze stelling is lavendel in te zetten bij angst voor het donker, voor het alleen zijn of angst om achtergelaten te worden

## Bij emotionele trauma's

Bij acute emotionele trauma's verzacht lavendel de eerste pijn

Verstuiven,  
neusinhulator, roller

Lavendel kan perfect gebruikt worden in al deze toepassingen

## Harmoniserend

Geeft een opkikker aan wie mentaal uitgeput is



---

# *Enkele recepten*

## Voor positiviteit

- 3 druppels Marjolein
- 3 druppels Lavendel
- 3 druppels Roomse Kamille

Naar wens in verstuiver, roller of neusinhulator

## Relaxerend bad palliatieve fase

- 20 ml neutrale badolie
- 4 dr echte lavendel
- 1 dr bergamotblad
- 1 dr sandelhout

## Depressie

Massage:

- 30 ml zoete amandelolie
- 20 ml avocado olie
- 20 dr lavendel
- 5 dr litsea
- 5 dr geranium

## Bij angsten

Specifiek bij verlatingsangst

- 10 dr echte lavendel
- 10 dr rode mandarijn

Gebruik in een neusinhulator of roller



---

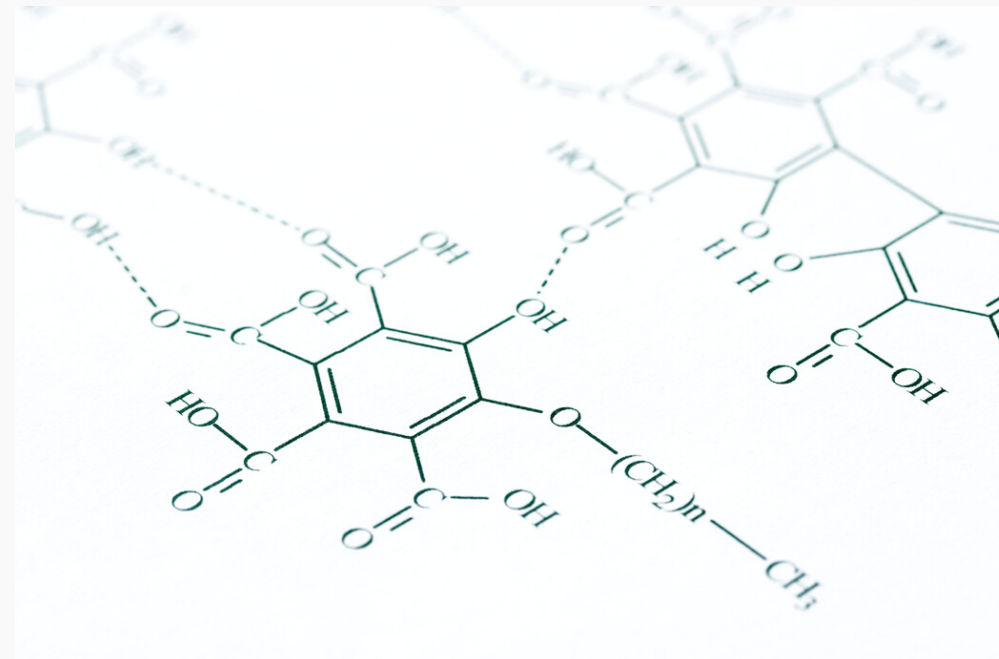
# MANDARIJN

Citrus reticulata var./ rode



KALMEREND

---



## Herkomst

Spanje, Italië, Noord- en Zuid  
Amerika, China, Japan,  
Marokko, Israël, Zuid Afrika

## inhoudsstoffen

Monoterpenen  
Sesquiterpenen  
Monoterpenolen  
Aldehyden  
Esters  
Aromatische esters  
Coumarinen

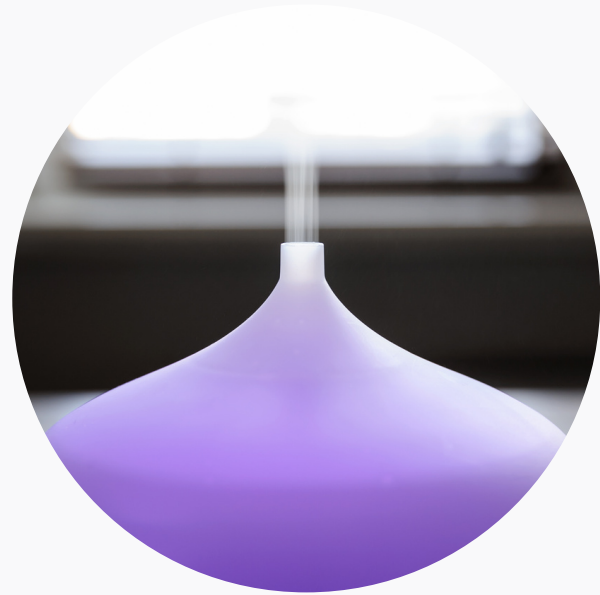
## Opletten

Gevoelig voor oxidatie.  
Verouderde mandarijn  
vermijden op de huid = kans  
op overgevoeligheid..  
Bij baby's en kleine kinderen  
niet meer dan 0,5%

# *Mandarijn*

# *Te gebruiken bij*

---



## Verstuiven

Mandarijn creëert een zonnige en vriendelijke sfeer



## Slecht slapen

Vooral voor baby's en mensen met dementie



## Spijsverteringsklachten

Van nerveuze oorsprong

---

---

# *Nog meer Mandarijn*

## Geur

Het is de zoetste citrus olie.  
Wordt verwerkt in eau de  
colognes en zoete/bloemige  
parfums.

Het is een midden- tot topnoot

## Psychisch

De delicate geur geeft een  
geluksgevoel vooral aan  
kinderen en aan het kind dat in  
elk van ons huist.

De olie helpt ons met dat  
innerlijk kind in contact te  
komen. Helpt om de zonnige  
kant van het leven te zien





---

# *Enkele recepten*

## Opmonterend

- 3 dr. Mandarijn
- 2 dr. Bergamot
- 2 dr. Geranium
- 1 dr. Jasmijn
- 1 dr. Benzoe

Verstuiven naar wens

## Korte termijngeheugen

Mandarijn stimuleert het korte termijngeheugen bij beginnende dementie.

Regelmatig verstuiven

Oude trauma's  
verwerken

Wanneer men er zelf aan toe is!  
Maak een neusinhulator of  
roller met de volgende oliën

- Mandarijn
- Geranium
- vetiver

## assertiviteit

Mandarijn stimuleert de  
assertiviteit bij verlegenheid.  
Goede stimulans voor  
introverte personen die uit hun  
comfortzone moeten komen bij  
een presentatie of dergelijke





## Elke dag

Gebruik de oliën uit deze les zo vaak mogelijk de komende dagen.



## Durf recepten maken

Experimenteer met de kennis die je nu hebt.  
Noteer ALLES. Zodat je nadien nog weet wat wel/niet goed is



## Mail

Stuur me een mail als je vragen hebt of als je feedback wil over een recept.

*Leer de oliën gebruiken*

---

VRAGEN



---

Heb je vragen  
over deze les?

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