



Etherische oliën

GEBRUIKSAANWIJZING

Relax your mind
BRABANT

INLEIDING

De kracht van de natuur komt helemaal tot zijn recht in etherische oliën. De oliën bieden een natuurlijke ondersteuning van onder andere je lichamelijke gezondheid, weerbaarheid, mentale gezondheid en stemming. Dat kan door het gebruik van enkelvoudige oliën, maar ook door het gebruik van zogeheten geurfrequenties. Dit is een samenstelling van verschillende enkelvoudige oliën, met als doel om jouw nóg beter te kunnen ondersteunen.

Klinkt te mooi om waar te zijn toch? Is het niet! Maar je moet deze natuurlijke krachtpatser niet onderschatten. Ga altijd verantwoord om met de oliën om nare bijwerkingen of problemen te voorkomen. In deze handleiding neem ik je mee langs de belangrijkste punten, maar schroom niet om contact op te nemen bij verdere vragen of twijfel!



Wat je ook doet: breng etherische oliën nooit onverdund aan op je huid. De opbouw van deze stoffen op je huid kunnen namelijk (op den duur) leiden tot onder andere een allergische reactie.

CONTRA-INDICATIES

Pas op met het gebruik van etherische oliën als je zwanger bent of last hebt van:

- Epilepsie
- Astma
- Hoge bloeddruk

Let ook goed op bij kinderen die jonger zijn dan 12 jaar. Gebruik dan ook geen etherische olie als je borstvoeding geeft en bij baby's tot drie maanden.

Heb je een zeer gevoelige huid of een huidaandoening? Test dan eerst even hoe je huid hierop reageert. Gebruik de olie nooit puur op de huid.

DISCLAIMER

Deze gebruiksaanwijzing probeert je zo goed mogelijk te begeleiden in het gebruik van etherische oliën. Echter is dit niet uitsluitend.

Daarnaast bevat deze informatie geen medische adviezen. Raadpleeg dan ook altijd een arts bij medische klachten.

ETHERISCHE OLIËN BIJ RELAX YOUR MIND BRABANT

Relax Your Mind Brabant hecht veel waarde aan een 100% natuurlijke ondersteuning voor lichaam en geest. Etherische oliën bieden hiervoor dé uitkomst. Deze zijn namelijk niet alleen in de salon maar ook thuis te gebruiken. Zo kun jij je op ieder moment van de dag omringen met jouw favoriete geuren. Hiervoor maken wij gebruik van de producten van De Groene Linde.

Het effect van geuren is krachtig, maar voor iedereen anders. Kom daarom zeker eens langs in de salon voor een aromatherapiesessie! Tijdens jouw bezoek gaan we samen op onderzoek naar jouw persoonlijke recept. Op basis van jouw klachten en wensen, bepalen we jouw ultieme geuren. Deze worden later verwerkt in jouw unieke recept zodat jij thuis geniet van een geurexplosie die precies bereikt wat jij wilt.

TOEPASSING: ETHERISCHE OLIE

Voor volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar

De mogelijkheden van etherische oliën zijn eindeloos, evenals de toepassingen ervan. We lichten hieronder een aantal toepassingen toe, met daarbij de veilige hoeveelheden olie. We raden aan om je aan deze richtlijnen niet te overschrijden. Voor kinderen onder de 12, zwangeren en baby's gelden weer andere richtlijnen. Deze staan later vermeld.

AROMABRANDER OF ELEKTRISCHE DIFFUSER

De aromabrander en elektrische diffuser zijn perfect om een fijne sfeer in huis te creëren. Hiervoor voeg je druppels etherische olie toe aan het water. De hoeveelheid druppels is afhankelijk van de grootte van de ruimte. Gemiddeld voeg je tussen de 5 en 10 druppels toe aan het water.

ZOUTPOTJE OF VILT

Een zoutpotje van Himalayazout en/of een viltten ster of maan, zijn ook een goed alternatief om jouw favoriete geur te verspreiden door de ruimte. Deze kun je bijvoorbeeld op je nachtkastje plaatsen, onder naast je computer of ergens anders waar jij hem nodig hebt. Je druppelt hiervoor ongeveer 5 tot 8 druppels etherische olie op het zout of het vilt.

VOETBAD

Op zoek naar een moment van ontspanning? Vul een bak met water en meng dit met een scheut basisolie, twee eetlepels Himalayazout en 3 tot 5 druppels etherische olie. Vervolgens geniet je 15 tot 20 minuten van een heerlijk voetbad!

MASSAGEOLIE

Toe aan een heerlijke massage? Per 100ml basisolie, kun je 25 druppels etherische olie toevoegen. Het is wel aan te raden te beginnen met minder druppels en naar behoefte meer toe te voegen.

VOETREFLEX OF -MASSAGE

Een voetmassage is uitermate effectief om je lichaam in aanraking te brengen met etherische olie. Bijkomend voordeel? Ook de reflexzones worden gestimuleerd! Voor één behandeling gebruik je maximaal 10 druppels in een basisolie.

IN BAD

Water en olie zullen doorgaans niet mengen. Om dit toch te kunnen realiseren, voeg je drie flinke eetlepels Himalayazout toe. Daarnaast voeg je nog een scheut basisolie en 10 tot 15 druppels etherische olie toe.

TOEPASSING: AURASPRAY

HOE WERKT EEN AURASPRAY?

Met het gebruik van een auraspray, breng je de trilling van je aura omhoog. Het gevolg? De lagere trillingen (ook wel: blokkades) trillen los. Negatieve emoties worden hierdoor afgevoerd en de energie van je aura gaat weer stromen. Hierdoor voel je je lichter en bewuster.

Je bereikt dit effect door de auraspray in je aura te sprayen. Hiervoor sluit je je ogen en spray je enkele malen boven je hoofd. Je blijft even staan en laat de nevel over je heen dalen zodat je gaat voelen wat de spray met je doet.

HOE VAAK MAG IK DE SPRAY GEBRUIKEN?

Zo vaak als je wilt! Er is geen risico om te veel te gebruiken. Daarnaast is het zelfs mogelijk om meerdere sprays met een elkaar te combineren. Denk daarbij bijvoorbeeld aan een energetische reiniging met Clean Energy om daarna bescherming te bieden aan je aura middels de Protection.

WANNEER GEBRUIK IK DE AURASPRAY?

Wanneer jij wilt! Het staat je vrij om hier volledig je eigen invulling aan te geven. Het is natuurlijk wel zo dat bepaalde geurfrequenties geschikter zijn voor een specifiek moment van de dag. Denk daarbij bijvoorbeeld aan de geurfrequenties die jou weer lekker laten slapen. Die wil je liever 's avonds gebruiken dan midden op de dag waarschijnlijk.

Net als dat er geen vast moment is om de spray te gebruiken, staat er ook geen vast moment wanneer je weer stopt met de aurasprays. Vaak geeft je onderbewustzijn dit aan. Vergeet je de spray bijvoorbeeld steeds vaker of merk je minder effect? Dan is dat waarschijnlijk het teken dat je kunt stoppen. Verlang je weer naar de geur? Dan tover je hem weer tevoorschijn en gebruik je hem naar hartenlust.



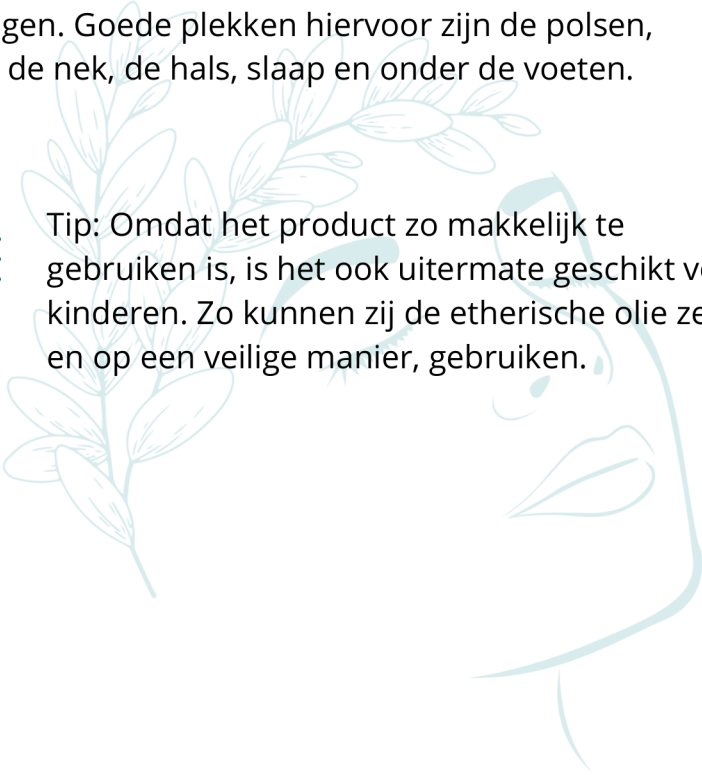
Tip: De aurasprays zijn ook te gebruiken als roomspray! Spuit hiervoor enkele malen in bijvoorbeeld je huiskamer, slaapkamer, werkplek of praktijk. Je zult het verschil in de ruimte merken!

TOEPASSING: ROLLER

De roller (ook wel: roll on) is ready to go wanneer jij wilt! In deze roller zit een samenstelling van de etherische olie met een Jojoba olie. Daardoor kun je deze direct op de huid aanbrengen. Goede plekken hiervoor zijn de polsen, achterin de nek, de hals, slaap en onder de voeten.



Tip: Omdat het product zo makkelijk te gebruiken is, is het ook uitermate geschikt voor kinderen. Zo kunnen zij de etherische olie zelf, en op een veilige manier, gebruiken.



EXTRA OPLETTEN

Etherische olie bij zwangeren en kinderen

KINDEREN

Let op met het gebruik van etherische oliën bij kinderen. Zij reageren heftiger op geuren dan volwassenen. De webshop heeft hiervoor speciale kinderlijnen in het assortiment die veilig te gebruiken zijn.

Voor kinderen in de leeftijd van 8 tot 12 jaar, is een speciale kindergeur niet meer nodig. Zij kunnen dezelfde oliën gebruiken als volwassenen, maar hebben maar de helft van de dosering nodig. Advies is dan ook om niet meer dan de helft te gebruiken vanwege de zeer positieve werking van de geur op deze kinderen.

ZWANGEREN

Het advies is om extra voorzichtig te zijn met het gebruik van etherische oliën tijdens je zwangerschap. Er zijn namelijk oliën die schadelijk kunnen zijn voor je ongeboren kindje. Laat je dan ook goed adviseren alvorens aan de slag te gaan met (jouw) etherische oliën.



Relax Your Mind Brabant

Haverekker 7
5541 DV Reusel

[**www.relaxyourmindbrabant.nl**](http://www.relaxyourmindbrabant.nl)