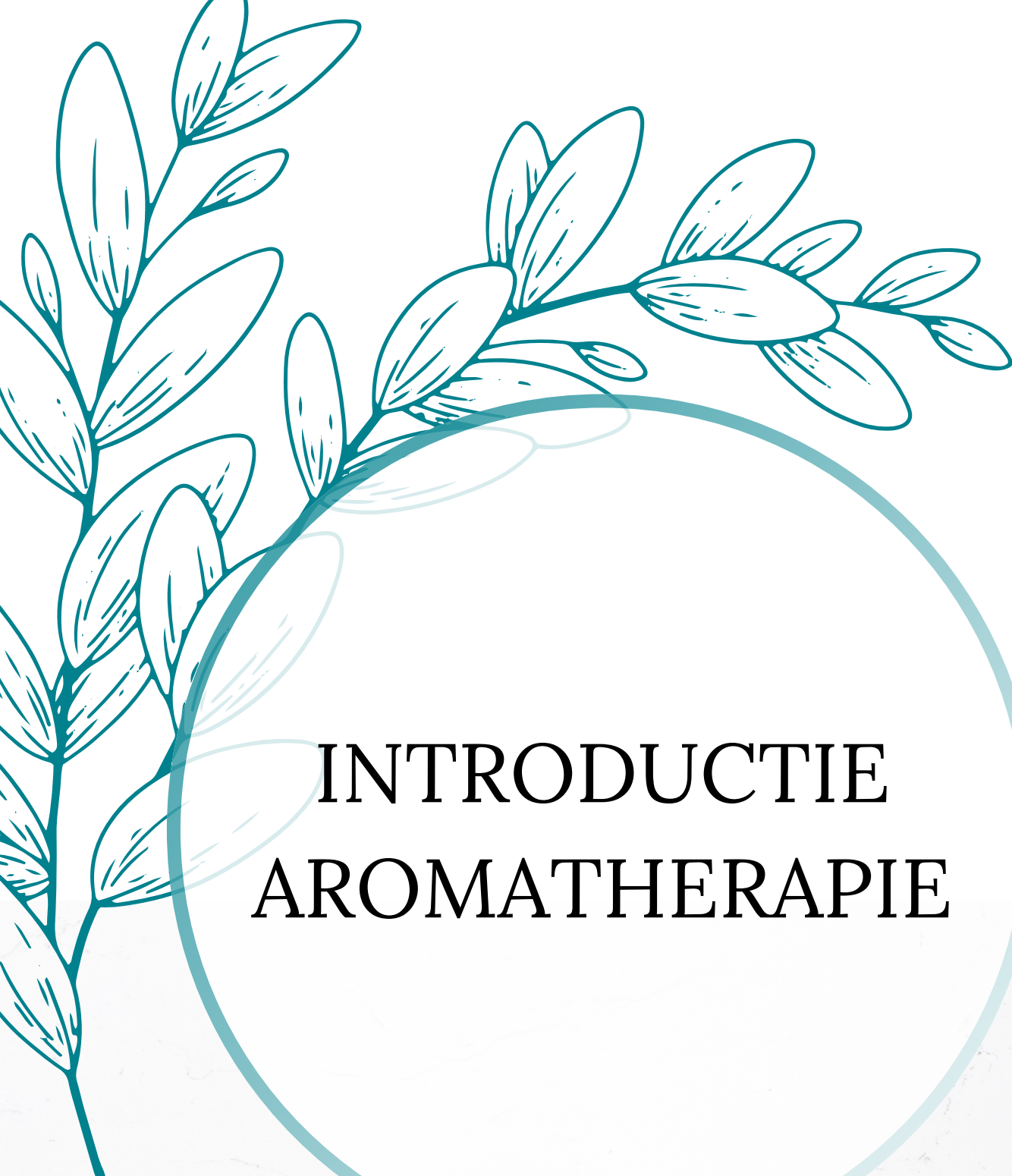




INTRODUCTIE AROMATHERAPIE





Inhoud en informatie

Blz. 3	Wat vind je allemaal in de doos	Blz. 25	Jeneverbes
Blz. 4	Inleiding	Blz. 26	Kamille rooms
Blz. 4	Wat is aromatherapie	Blz. 27	Kruidnagel
Blz. 5	Hoe werkt aromatherapie	Blz. 28	Laurier
Blz. 5	Oefening 1	Blz. 29	Lavendel
Blz. 6	Eigenschappen	Blz. 30	Lemongrass
Blz. 7	Gebruik en voorzorg	Blz. 31	Mandarijn
Blz. 9	Termen	Blz. 32	Oregano
Blz. 10	Etherische oliën onderverdeeld	Blz. 33	Pepermunt
Blz. 11	Oefening 2	Blz. 34	Rozemarijn
Blz. 11	Toepassingen	Blz. 35	Sinaasappel
Blz. 13	Oefening 3	Blz. 36	Tea tree
Blz. 14	Etherische olie en kinderen	Blz. 37	Wierook
Blz. 15	Oefening 4	Blz. 38	Ylang-ylang
Blz. 15	Basis oliën	Blz. 39	Wat kun je maken
Blz. 17	Oefening 5	Blz. 40	Oefening 6
Blz. 18	Intro enkelvoudige oliën	Blz. 41	Medicinale balsems
Blz. 19	Bergamot Reggio	Blz. 41	Oefening 7
Blz. 20	Citroen	Blz. 41	Lippenbalsem
Blz. 21	Eucalyptus	Blz. 42	Algemeen therapeutische index
Blz. 22	Gember	Blz. 43	Contra-indicaties
Blz. 23	Geranium	Blz. 44	NIET gebruiken bij
Blz. 24	Grove Den	Blz. 46	Uitleg oefening 1

Wat vind je allemaal in de doos?

- Het werkboekje
- 6 x 2 ml enkelvoudige etherische olie
- 10 ml flesje met alcohol en spraydopje
- Roller gevuld met jojoba-olie
- 10 gr Himalayazout
- 10 ml amandelolie
- 5 gr bijenwas
- 5 gr cacaoboter
- 15 ml amandelolie
- Blikje voor de lippenbalsem
- Houten lepeltje
- Pipetje
- Diverse etiketjes om op je zelfgemaakte producten te plakken



Wat leuk dat je meedoet!

Je hebt besloten om je te verdiepen in de wereld van aromatherapie en te leren wat je met etherische olie kunt doen. Dit is een thuisstudie om je kennis te laten maken met de meest gebruikte enkelvoudige oliën, hoe je ze kunt toepassen, achtergrondinformatie, recepten en veiligheid. Ik hoop dat je veel plezier beleeft aan deze thuisstudie. Nodig gerust iemand uit die met je meedoet!

Je vindt in dit boekje de nodige informatie over enkelvoudige oliën. Deze worden zo genoemd omdat ze bij De Groene Linde veel met geurfrequenties werken. Die zijn gemaakt van verschillende enkelvoudige oliën. Naast achtergrondinformatie kun je ook een paar oefeningen doen. In de doos die je hebt ontvangen, vind je alle benodigde ingrediënten om de oefeningen te doen. Sommige ingrediënten spreken voor zich maar anderen zijn genummerd. Bij de verschillende oefeningen zullen de nummers en de inhoud worden genoemd en wordt het verder duidelijk uitgelegd.

Wat is aromatherapie?

Aromatherapie betekent letterlijk geurentherapie. Therapie klinkt erg zwaar, maar aromatherapie is dat niet. Misschien heb je thuis een diffuser of een aromabranders staan waarin etherische olie wordt verneveld of verdampt? Dat is al aromatherapie.

Aromatherapie is een term die in de jaren 60 van de vorige eeuw is ontstaan. De magische werking van bloemen, planten en kruiden werd dus al heel lang geleden al ontdekt.

Als ik werd geprikt door een brandnetel zei mijn oma altijd, pluk een blaadje van het plantje naast de brandnetel en wrijf dat over je huid, de pijn zal dan verdwijnen. Misschien heb je zelf ook zo'n oma die veel heeft opgelost met planten en kruiden? Het extract uit deze onderdelen noemen we etherische olie. Deze oliën helpen ons in balans te brengen. Uit onderzoek blijkt dat geuren onze stemming kunnen beïnvloeden.

Iedere etherische olie heeft zijn eigen geur en werking op zowel fysiek als mentaal niveau. Ze geven ontspanning, optimisme, energie, versterken concentratie en zelfvertrouwen of zijn een 100% natuurlijke remedie bij nare kwaaltjes zoals hoofdpijn, stress, depressie, slapeloosheid. Neem de geur van lavendel. Deze is bijvoorbeeld ontspannend en slaap bevorderend maar de bestanddelen hebben een geneeskrachtige werking bij brand- en snijwondjes. De geur van de olie heeft effect op de emoties, en de werking heeft effect op het lichaam. Wanneer je bekend bent met de kracht van een bepaalde olie kun je die gericht inzetten binnen je gezin.

Hoe werkt aromatherapie?

De reuk is een sterk zintuig. Wanneer er ook maar één zintuigcel in de neus wordt geprikkeld, gaat er een signaal naar de hersenen. De etherische oliën worden via de longblaasjes in de longen opgenomen door het bloed. Het bloed wordt via de bloedsomloop naar het hart en uiteindelijk door het hele lichaam vervoerd. Maar aromatherapie werkt niet alleen via het reukorgaan.

Door bijvoorbeeld massage waarbij etherische oliën worden gebruikt wordt deze olie via de huid opgenomen en komt terecht in de bloedvaten. Op die manier hebben etherische oliën hun uitwerking op het gehele lichaam en alle organen. Etherische oliën worden langzaam opgenomen door het lichaam.

Oefening 1

Je vindt in de doos een zakje met zes mini flesjes met nummers erop. Je weet niet wat er in de flesjes zit. Je mag nu zonder dat je het weet wat de inhoud is, flesje 1 t/m 5 (dus niet 6 want die is voor oefening 2) gaan ruiken. Misschien herken je de geur en misschien ook niet. Alles is goed. Waar het bij deze oefening over gaat, is dat je niet alleen ruikt maar ook voelt. Wees je bewust wat een bepaalde geur bij je teweegbrengt. Roept het een mooie herinnering op of voel je enorme weerstand? Of gebeurt er helemaal niets? Noteer je bevindingen.

Wat is de geur die het meeste bij je binnenkwam? Dit kan een positieve of een mindere ervaring zijn. Kortom, welke geur stak er voor jou bovenuit?

Lees nu achteraan in dit boek welke geuren het zijn. Herken je jezelf in de beschrijving bij de geur die er voor jou uitsprong? Deze geur kan iets voor je betekenen. Het zegt iets over een blokkade of belemmering. De olie kan je helpen deze blokkade of belemmering te verwijderen.

Je kunt het flesje dat voor jou het belangrijkste was nu bij je gaan dragen. Doe dit in je bh, je broekzak of leg het onder je hoofdkussen. Op deze manier heb je de energie van de olie bij je en kan er een transformatieproces op gang komen. Nu heb je al één van de vele toepassingen ervaren.