

# Aromatherapie

Aromatherapie is een natuurgeneeskunde waarbij gebruik wordt gemaakt van etherische olie van: kruiden, vruchten, bloesem, bloemen, blad, zaad, schil of schors van het hout van stam, takken of de wortels van een plant. Sommige soorten olie zijn behoorlijk prijzig. Dit komt doordat er soms veel planten nodig zijn om een kleine hoeveelheid olie te produceren. Eén van de goedkopere oliën is sinaasappelolie, omdat de schillen van sinaasappels een afvalproduct van onder andere de sapindustrie is. Wil je echter biologische sinaasappelolie, dan is dit toch weer iets duurder. Echt prijzig is bijvoorbeeld rozenolie, omdat er veel rozen voor een kleine hoeveelheid olie nodig zijn en voor deze olie speciaal rozen gekweekt worden.

Parfumolie is vaak veel goedkoper, maar is ook minder sterk en heeft meestal geen therapeutische waarde. Parfumolie wordt chemisch geproduceerd met de bedoeling een geur na te bootsen.

De stoffen die voor de etherische olie gewonnen worden uit de plant, hebben binnen de plant een functie: ze beschermen bijvoorbeeld deze plant tegen insecten. In de aromatherapie gaan we ervan uit dat ook voor mensen deze olie een geneeskrachtige werking heeft. Voor ieder ongemak, lichamelijk of emotioneel, een andere olie. Etherische oliën of essentiële oliën (twee verschillende namen voor het zelfde) zijn altijd sterk geurend.

Aromatherapie kan uitwendig toegepast worden; door onder andere via massage op de huid aangebracht te worden, via inhalatie van de olie: door middel van een verdamper. Zowel het soort plant, maar ook de andere bestanddelen van de olie en daarmee de kwaliteit van de olie hebben hierop invloed.

**In de winkel verkopen we de top producten van Tisserand.**

In de praktijk is doTerra aanwezig.

## Aromatherapie en Veiligheid (bron Tisserand)

Wij verzoeken u deze veiligheidsvoorschriften zorgvuldig te lezen voor u etherische oliën gaat gebruiken. Wij willen dat u zoveel mogelijk baat heeft bij het gebruik van etherische oliën. U kunt ze gemakkelijk en veilig toepassen, mits u de veiligheidsvoorschriften in acht neemt:

- Het aantal aanbevolen druppels niet overschrijden:  
Etherische oliën zijn sterk geconcentreerd. Onze etherische oliën zijn 100% natuurlijk, puur en zuiver. Etherische oliën zijn krachtig, sterk geconcentreerde stoffen. Ze worden gemaakt van kruiden, specerijen, bloemen, harsen etc. Soms zijn voor één druppel etherische olie bijv. honderden bloemen nodig. Dus houdt u zich aan het aanbevolen aantal druppels, hoezeer u ook van de geur houdt!
- Etherische oliën nooit onverdund op de huid aanbrengen
- Etherische oliën niet inslikken:  
Etherische oliën kunnen inwendig schade veroorzaken indien inwendig gebruikt. Indien iemand per ongeluk olie heeft ingeslikt dient u direct medische hulp in te schakelen.
- Bewaar etherische oliën altijd buiten bereik van kinderen:  
Indien een kind per ongeluk etherische olie heeft ingeslikt, raadpleeg dan onmiddellijk een arts.
- Breng etherische oliën zorgvuldig aan:  
Voor alle etherische oliën geldt dat -zelfs na verdunning- contact met gevoelige gebieden zoals de ogen vermeden dient te worden. Is er toch olie in de ogen gekomen, spoel dan direct met veel water uit en raadpleeg een arts.
- Etherische olie van Bergamot, Citroen, Sinaasappel, Limoen en Grapefruit mag niet op de huid gebruikt worden bij blootstelling aan zon of gebruik van zonnebank. U dient tenminste 12 uur na het aanbrengen blootstelling

aan de zon/zonnebank te vermijden.

- Citroengras, Citronella, May Chang en Tea-Tree mogen niet gebruikt worden bij jonge kinderen of op een gevoelige huid. Deze oliën zijn te krachtig voor jonge kinderen en bij een gevoelige huid.
- Etherische oliën bij kinderen:  
Gebruik etherische oliën niet voor toepassingen op de huid bij kinderen jonger dan 4 jaar. Hiervoor dient u advies in te winnen.  
U kunt voor kinderen van deze leeftijd een plantaardige basisolie zoals perzikpitolie of jojobaolie gebruiken om de huid te verzorgen.
- Voor kinderen van 4 – 11 jaar gebruikt u 2 druppels in 10 ml plantaardige basisolie. Voor kinderen ouder dan 11 jaar gebruikt u de volwassen dosering (voor normale huid) (bij gevoelige huid halveert u het aantal druppels etherische olie).
- Aromatherapie, in het bijzonder massage, werkt goed bij kinderen. Maar let op niet alle etherische oliën zijn geschikt voor gebruik bij kinderen! Voor advies consulteert u een professionele (gedegen opgeleide) aromatherapeut.
- Gezondheid en medicatie:  
Als u zwanger bent, een huidaandoening heeft, aan epilepsie, astma, of hoge bloeddruk lijdt of onder behandeling bent met medicijnen, of in geval van twijfel over een aandoening, dan is het belangrijk deskundig medisch advies in te winnen alvorens u etherische oliën gaat gebruiken.
- Gebruik in huis:  
Zorg ervoor dat etherische oliën niet in contact komen met gepolijste of geverfde oppervlakken en kunststoffen aangezien dit vlekken of beschadiging kan veroorzaken. Etherische oliën zijn ontvlambaar, houdt ze daarom uit de buurt van open vuur.
- Etherische oliën bewaren:  
Bewaar de oliën koel en donker dus niet blootstellen aan

direct zonlicht en warmte! Na opening binnen 1 jaar gebruiken. Voor maximale houdbaarheid kunt u de oliën in de koelkast bewaren (mits dit veilig is i.v.m. kinderen etc.). Indien u van deze voorschriften afwijkt en de oliën blootgesteld worden aan licht, lucht en warmte wordt de houdbaarheid aanzienlijk korter!

## Het toepassen van etherische oliën

Algemene richtlijnen voor het toepassen van etherische oliën

Etherische oliën kunnen thuis eenvoudig gebruikt worden. Onderzoek naar geur heeft aangetoond dat reuk een sterkere emotionele reactie opwekt dan de andere zintuigen. Via aromatherapie kunt u dan ook profiteren van de speciale eigenschappen van zuivere etherische oliën die verkregen worden uit diverse geurige plantdelen. Gebruik ze voor hun therapeutische eigenschappen, ter bevordering van uw welzijn of simpelweg voor uw plezier. Hieronder vindt u de belangrijkste toepassingsmethoden. Tisserand biedt u alle producten om zelf mengsels te maken. Toch liever kant-en-klare producten? Ook die vindt u natuurlijk in ons assortiment.

Lees voor u etherische oliën gaat toepassen de veiligheidsinstructies onder 'Aromatherapie en Veiligheid' en op de bijsluiters bij het product.

De vier belangrijkste toepassingsmethoden van etherische oliën zijn (algemene richtlijnen, hoeveelheden zijn voor volwassenen):

### 1. MASSAGE

Wilt u zich heerlijk ontspannen en energiek voelen, dan gaat er niets boven een massage. Pure etherische oliën zijn te geconcentreerd om direct op de huid te gebruiken en moeten dus eerst verdund worden.

\* Voor lichaamsmassage gebruikt u tot maximaal 5 druppels etherische olie vermengd met 10 ml plantaardige olie

\* Voor gezichtsmassage gebruikt u tot maximaal 2 druppels etherische olie vermengd met 10 ml plantaardige olie

## **2. IN BAD**

Het gebruik van etherische oliën in bad is een aangename manier om van de oliën te genieten.

Voeg tot 6 druppels etherische olie toe aan een kopje volle melk, sojamelk of (zeker bij een gevoelige huid) een andere geschikte emulgator. Net voordat u in een gevuld bad stapt, voegt u dit mengsel toe aan het badwater. Verspreid dit goed door het water. Terwijl u heerlijk in uw geurige bad ligt wordt een klein deel van de olie door de huid opgenomen en de warmte van het water verdampt langzaam de rest.

## **3. VERDAMPING (VAPORISATIE)**

De vluchtige bestanddelen in etherische oliën maken ze zeer geschikt voor gebruik in een verdamer of diffuser. Tisserand biedt hiervoor de AromaStream aan.

Om de door u gekozen sfeer te creëren gebruikt u 6 tot maximaal 12 druppels etherische olie van Tisserand. Volg de gebruiksaanwijzing van uw apparaat. Sommige apparaten werken met water, andere niet. Bij het gebruik van een aromalampje met waxinelichtje doet u in het kommetje water waarna u de oliën toevoegt.

## **4. INHALATIE**

Een aantal etherische oliën, zoals bijvoorbeeld eucalyptusolie die de luchtwegen vrijmaakt, is ideaal voor inhalatie. Let u wel op; wij raden deze methode af indien u aan astma of ernstige aandoeningen aan de luchtwegen lijdt, omdat in dit geval de sterke aroma's de symptomen juist kunnen verergeren.

\* Voor stoominhalatie, voeg 3-5 druppels etherische olie toe aan een tot de helft met heet (niet kokend) water gevulde hittebestendige kom, doe een handdoek over uw hoofd om een

tentje te maken en inhaleer de damp gedurende 5 – 10 minuten. Verwijder bril en contactlenzen voor u deze methode toepast. LET OP: wij raden het gebruik van stoominhalatie d.m.v. deze traditionele methode af voor kinderen jonger dan 5 jaar. In dit geval kunt u gebruik maken van vaporisatie (verdamping) zie hierboven.

\* Voor persoonlijke inhalatie, doe 1 – 2 druppels etherische olie op een tissue. Geur naar behoefte diep opsnuiven.

**LET OP: DE HIERBOVEN GEGEVEN INFORMATIE BETEKENT NIET DAT DEZE HOEVEELHEDEN VOOR ALLE ETHERISCHE OLIËN EN IN ALLE SITUATIES VAN TOEPASSING ZIJN. LEES VOOR GEBRUIK DE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES ONDER 'AROMATHERAPIE EN VEILIGHEID'**

## doTERRA

doTerra is praktijktechnische bij mij, uitleg etc geef ik niet in de winkel. Je kan hieronder lezen hoe ik "samenwerk met doTerra".

### **Aromatherapie van doTerra.**

Ik ben in 2002 begonnen met een eigen praktijk

De winkel en praktijk is gevestigd in het dorpje St.Annaparochie vlakbij Leeuwarden, Franeker, Harlingen.

Mijn praktijk heet Other Care. Waar ik therapieën aanbied: Ooracupunctuur. Voedingsadvies, .Massage's. Orthomoluculair en Fytotherapie advies. Bachbloesem en celzout therapie. Ontzurings/detox advies.

Ik kijk met mijn klanten mee welke therapie het beste bij hun aansluit.

Ik ben een gediplomeerd aromatherapeute. Ik werk met diversen producten waar van één van de producten doTerra is.



Je kan via mij de heerlijke oliën van doTerra bestellen.

Omdat doTerra niet voor wederverkoop is kan je dit bij mij enkel via mijn webwinkel van doTerra bestellen. (bestel uitleg en link staat hier verderop beschreven) Natuurlijk is het mogelijk dat ik voor jou je bestelling plaats via de site, dan heb ik wel even je gegevens nodig. De factuur voor betaling en je bestelling word dan rechtstreeks naar je huis toegezonden.

Ook dan heb je inkoop korting van 25% als je je inschrijft als klant. Je bent welkom bij mij ook als klant.

Bestel je vaker dan 2x dan is een inschrijving zeer interessant, ja kan dan bestellen via 21% korting rechtstreeks en je spaart dan ook nog een PV op die je recht regen op gratis producten. Meer informatie hierover, mail me dan even: natuurwinkel@ophetgoedespoor.nl

Wil jij meer weten over de oliën en hoe je dit kan gebruiken, kom dan naar 1 van onze informatie avonden, meer informatie hierover verder op de site.

Via de onderste link kom je terecht bij mijn webwinkel van doTerra:

Webwinkel doTerra Claudia- Aromatherapie Wellness advocate.

- Je selecteer bovenin de balk : Shop
- Je selecteert je taal: Nederlands
- Je selecteert Europe\*
- Dan click je op start shopping
- Je komt dan in de winkel terecht.
- Via de rechter kolom: cart summary kan je je winkelwagen bekijken

- Je plaats je bestelling: Go to card
- Je vult de gegevens in: First name= Voornaam, Last name= Achternaam, Phone=telefoonnr, email is je eigen email adres.
- Dan click je op continue



- Dan krijg je een veld waar je gegevens in moet vullen waar het naar toe gestuurd moet worden:
- Where will we send the order? Waar moet je bestelling naartoe gestuurd worden? Hier vul je jouw adres in.
- Choose country=Kies je land. Nederland als je van uit dat land besteld.
- City=is je plaats waar het naar toe gestuurd moet worden.
- State = staat, Nederland (kies je voor als je in dit land woont)
- Postcode
- Als het goed is staat je vakje al op Europa/Europe\*, zo niet dan heb je bij het begin jezelf niet goed aangemeld. Je zal dan even terug moeten naar het begin.
- Ship via Standaard (dit is de normale verschepping van je product, maar je bent vrij om een ander optie te kiezen, daar komen wel andere kosten van verzending bij)
- Het volgende veld geef je de mogelijkheid om een wachtwoord aan te maken, zodat je de volgende keer zo weer kan bestellen
- Je krijg nu een overzicht van jou bestelling.
- Bij Payment = Betalen kan je de optie doen hoe je wil betalen, click dan even op edit. Je kan dan zo via ideal betalen, wil je via een bankoverschrijving doen dan moet je even op Use wire transfer clicken, je krijg dan binnen een paar seconden in jou mailbox de factuur.



- Je komt dan in het volgende veld terecht met je gegevens en overzicht, door continue te clicken krijg je nog een extra overzicht waarin rechts alle kosten staan+versturen kosten.
- De laatste stap, druk dan op Proccess order now.

Je bestelling is nu geheel rond:

- Deze word dan zo spoedig mogelijk na betaling na je toegestuurd (na betaling meestal 7 dgn)

Heb jij vragen over doTerra dan mag je mij gerust mailen, in de winkel geef ik geen doTerra uitleg, dit is in de praktijk, ik maak dan graag een afspraak met je.

We bieden wel meer aan, zoals demo dagen, cursus avonden, whats app groep, via facebook ect..om zo jou eventuele vragen te beantwoorden.

Deze avonden zijn speciaal bedoeld om ook de vragen te stellen waar je tegen aan loopt , bijvoorbeeld bestellen, inloggen, en vragen over de oliën.

