

AROMATOUCH OLIËN

GEBRUIKERSTIPS

LOUSSANNA KOENEN







Jaaa!
Je hebt jouw eerste set oliën in huis, nu begint het pas!

Het is heel makkelijk om de oliën dicht te laten zitten, omdat je je misschien nog een beetje onzeker voelt. Daarom heb ik voor jou een overzicht met tips. Hoe je de oliën kan inzetten bij klachten, maar ook nieuwe rituelen die je dagelijks kan doen om jezelf nog fijner te voelen.

Nu je toch zit, pak je oliën er maar bij en draai het dopje van je Peppermint flesje open. Doe 1 druppel in je hand samen met 1 druppel Wild Orange en 1 druppel Lavender en adem het aroma diep in. Breng het vervolgens achter in je nek aan en ervaar even hoe fijn dit is (Is het een zonnige dag? Sla dan de Wild Orange van deze combinatie over).

Zet voor morgen je flesje On Guard alvast op de wastafel. Dan kun je morgen na het tandenpoetsen hier meteen de dag mee beginnen. Neem 1 druppel in je hand en doe deze onder je voeten. Deze olie staat bekend om hoe krachtig hij is om ons gezonde immuunsysteem te ondersteunen.

Geniet van deze nieuwe wereld waarin je de kracht van de natuur dagelijks thuis nog meer inzet. Zie hieronder al mijn tips en trucs voor jou - per olie beschreven.



Gefractioneerde Kokosolie

DōTERRA heeft ervoor gekozen om een draagolie erbij te leveren.

Wat is een gefractioneerde kokosolie?

dōTERRA Gefractioneerde Kokosolie is een draagolie die gemakkelijk door de huid wordt opgenomen. Hierdoor is het een ideale olie om op de huid aan te brengen. Het vederlichte en verzachtende effect zorgt voor een kalmerende laag en werkt perfect op de probleemhuid. De huid wordt zijdezacht zonder vet aan te voelen, zoals bij andere plantaardige draagoliën.

Gefractioneerde kokosolie is volledig oplosbaar in alle essentiële oliën, is zowel kleur- als reukloos en geeft geen vlekken.

Gebruikerstips:

- Gebruik tijdens een massage en de AromaTouch techniek
- Verdun hier de oliën voor jezelf en je kinderen mee en eventuele de pittige oliën voor de huid
- Gebruik tijdens de dōTERRA handmassage techniek



Verdunningen bij kinderen:

ALTIJD VERDUNNEN: Oregano, Thyme, Cassia, Cinnamon, Verdun deze olie tussen 1 druppel essentiële olie met 3 tot 5 druppels FCO

Baby 0-3 maanden: Verhouding verdunning 1 druppel EO op 20 druppels draag olie FCO (1 EO : 20 FCO) Kies altijd voor de zachtste optie.

Baby 3 - 6 maanden: Verhouding verdunning 1 druppel EO op 15 druppels draagolie FCO (1 EO : 15 FCO) Kies altijd voor de zachtste optie.

Baby/dreumes 6 maanden tot 2 jaar: Verhouding verdunning: 1 druppel EO op 10 druppels draagolie FCO (1 EO : 10 FCO) Kies altijd voor de zachtste optie.

Kleuter 2-4 jaar: Verhouding verdunning 1-3 druppels EO op 5 druppels draagolie FCO (1 EO : 5 FCO tot 3 EO : 5 FCP)

6 jaar en ouder: Je mag de zachte oliën puur gebruiken en eventuele sterke oliën naar behoefte verdunnen. Hete oliën wil je ten alle tijden verdunnen.
En het belangrijkste: kijk naar de reactie op de huid van jouw kind. Wordt de huid wat rood of gevoelig, breng dan op de plek zelf nog wat extra draagolie aan.

Balance

Gebruik: topisch & aromatisch

Lichamelijk:

- Geeft een ontspannend en kalm gevoel
- Werkt verzachtend bij gevoelens van spanning
- Heeft grondende eigenschappen en brengt ons met de aandacht terug bij het hier en nu
- Ideale mix voor bij een meditatie
- Ondersteunt een gevoel van focus. Zeker voor mensen die snel het gevoel van focus kwijt zijn
- Verzachtend bij gevoelens van angst
- Verzachtend bij wisselende emoties

Emotioneel:

Deze olie blend is een mix van verschillende hout- en wortelsoorten. Als we kijken naar bomen, stralen ze rust uit, ze zijn gegrond en kunnen nergens anders zijn dan in het hier en nu. Deze olie verbind ons met ons lichaam en het gevoel van in het hier en nu zijn. Alsof hij ons helpt in het verbinden met onze eigen wortels. Dat maakt hem uitermate geschikt voor mensen die overactief zijn in hun denken, hun spreken en handelen. Hij grondt hun energie, zodat ze in het hier en nu kunnen verwezenlijken waar ze aan werken met het geduld dat hiervoor nodig is.

Gebruikerstips:

- Breng elke ochtend en avond aan op de polsen of onder de voeten
- Adem het aroma diep in na een gespannen moment
- Gebruik in de diffuser voor een rustige sfeer in huis
- Gebruik verdund langs de ruggenwervel van je kinderen voor ze naar een plek gaan waar veel indrukken zijn
- Breng bij boze gevoelens aan op het hart
- Gebruik met epsomzout in bad na een gespannen werkdag

Waar bewaren voor optimaal gebruik:
In je keuken of op je werkbureau voor extra focus

Recepten

Balance

Kalmerende diffuser mix:
1 druppels Balance
1 druppel Cedarwood
1 druppel Patchouli
1 druppel Clary Sage
1 druppel Frankincense
1 druppel Vetiver

Roller om een gevoel van zelfvertrouwen te ondersteunen:
10 druppels Balance
10 druppels Bergamot
In een 5 ml roller en vul aan met FCO

Stabiele vrolijke sfeer in huis diffuser blend:
2 druppels Balance
3 druppels Wild Orange

Diffuser kalme focus mix:
4 druppels Balance
2 druppels Rosemary
2 druppels Wild Orange

Lavender:

Gebruik: topisch en aromatisch

Lichamelijk:

- Heeft kalmerende eigenschappen
- Verzacht bij tijdelijke seizoensveranderingen
- Heeft een rustgevend effect bij tijdelijke huidirritaties
- Helpt de huid te verzachten

Emotioneel:

Lavender is niet alleen een olie die ons lichaam helpt tot rust te komen. Ze helpt ook onze geest tot rust te komen, naar binnen te keren en stilte te vinden. Ze verzacht pijn, verzacht bij emotionele rollercoasters, rouw en angsten.
Ze ondersteunt ons in helderheid te vinden in onze relaties, onze houding en liefde. Geeft kracht om vanuit authenticiteit en eerlijkheid te communiceren.
Ze verhoogt onze vibratie en is een olie die prachtig is wanneer we onze eerste stappen zetten naar meer spiritualiteit in ons leven.

Waar bewaren voor optimaal gebruik:
Op je nachtkastje, bij de kids op hun nachtkastje of in je handtas

Gebruikerstips:

- 3 druppels in de diffuser voor het slapen gaan of 1 druppel onder de voeten (optioneel: in combinatie met Cedarwood) voor een heerlijk ontspannen gevoel.
- Gebruik na een hele koude of hele warme dag samen met Frankincense in je dagcrème.
- Voor je je haren kamt, als ze droog zijn, 1 druppel in je haar aanbrengen voor een zachte en soepele haren-kam-ervaring.
- Gebruik wanneer je een gespannen gevoel wilt verzachten: breng aan of adem het aroma diep in.
- Breng aan op de stukjes huid die extra liefde nodig hebben.
- 's-Avonds de voetjes van je kinderen inmasseren (mijn meest favoriete mama-kinder-momentje).
- Voeg 2 druppels toe aan je badwater voor een extra ontspannen ervaring.
- Breng 1 druppel op je schouders aan na een gespannen werkdag.
- Doe 1 tot 2 druppels op de drogerballen en doe in de droger om je was een fijne geur te geven.
- Lavender wordt ook de olie van communicatie genoemd. Bij moeite om jezelf te uiten, breng je 1 druppel aan op je keel. (Zie emotionele werking van de oliën.)

Recepten

Lavender

Haar olie mix:
Lavender
Ylang Ylang
Rosemary
En Peppermint
In een basis van argan olie en masseer de toppen van je haar en vervolgens je hoofdhuid mee in.

Alleen de basisoliën in huis?
Probeer Lavender en Peppermint.

Intuïtieve flow diffuser mix:
Lavender
Cypress
Ylang Ylang

Gebruik hem in de diffuser om een veilige plek te creëren voor open en eerlijke communicatie.

Seizoensveranderingen mix:
1 druppel Peppermint
2 druppels Lemon
2 druppels Lavender

Voeg toe aan een roller en smeer 3 maal daags in de nek

Nagelmix:
Neem een leeg nagellak flesje en doe hier in:
10 druppels Lavender
10 druppels Tea tree (Melaleuca)
20 druppels FCO

Breng 2 keer per dag aan op je nagels en nagelriemen voor een stralend effect op je nagels.

Tea Tree (Melaleuca)

Gebruik: Topisch en aromatisch

Lichamelijk:

- Staat bekend om zijn reinigende eigenschappen
- Heeft een verzachtend en ondersteunend effect bij onzuiverheden op de huid.
- Is een fijne olie voor het haar, de huid en de nagels.
- Geeft de lucht een zuiverende en verfrissende geur

Emotioneel:

Tea tree is een reinigende en zuiverende olie. Niet alleen fysiek, maar ook zeker emotioneel. Dit is een olie die ons energetisch helpt los te komen van zelfverraad. Ze helpt ons de parasieten van onze energie te zien. Misschien is dit een persoon in je omgeving, wanneer je bij die persoon bent geweest en je je helemaal leeg voelt. Misschien is dit een oude overtuiging dat je geen liefde mag ontvangen? Of misschien ben je wel constant teveel aan het geven en overcompenseren. Tea Tree creëert een heldere ruimte om te zien wat er gebeurt en nodigt je uit hiernaar te handelen.

Waar bewaren voor optimaal gebruik:
In de keuken of op je toilettafel

Gebruikerstips:

- Zet de Tea tree in, voordat de kinderen naar school gaan voor schoon haar zonder ongemakken.
- Na het tandenpoetsen even gorgelen met een slok water en 1 druppel On Guard en 1 druppel Tea tree om gezond tandvlees te supporten.
- Plaatselijk aanbrengen op tijdelijke ongemakken in de mond (naast veel fruit eten).
- Plaatselijk aanbrengen op tijdelijke oneffenheden van de huid.
- In combinatie met Deep Blue en Frankincense aanbrengen op je lichaam bij tijdelijke ongemakken.
- Bij tijdelijke ongemakken 3 maal daags op de buik aanbrengen, goed te combineren met ZenGest.
- Combineer bij tijdelijke huidbeschadigingen met Frankincense en Lavender.
- Breng aan bij de hond voor een frisse vacht.
- Breng 2 maal daags aan op nagelongemakken om de gezonde nagel te ondersteunen (hier gaat een poosje overheen).
- Maak een spray in een klein flesje met water voor in je sportschoenen.
- Gebruik rondom het oor (niet in het oor) bij kinderen wanneer ze een drukkend en gespannen gevoel ervaren aan hun oor.

Recepten

Tea Tree(Melaleuca)

Vieze ondergronden schoonmaken:
10 druppels Tea tree
10 druppels Lemon
2 kopjes witte azijn

Combineer de ingrediënten in een glazen sprayfles en spray op de ondergrond. Laat een half uur zitten voor je de ondergrond schoon gaat boenen.

Douche schoonmaak recept:
20 druppels Tea tree
15 druppels Geranium
20 druppels Lemon
2 kopjes witte azijn

Voeg toe aan een 0,5 liter sprayfles. Vul verder aan met water. Spray de wanden en vloeren er mee in tijdens het schoon maken.

Boo-Boo spray voor kids
250 ml sprayfles met water
10 druppels Tea tree
10 druppels Lavender
10 druppels Frankincense

Schudden voor gebruik en op tijdelijke irritaties sprayen.

On Guard

Gebruik: Topisch (eventueel verdunnen bij een gevoelige huid), aromatisch en intern

Lichamelijk:

- Ondersteunt het gezonde immuunsysteem
- Staat bekend om zijn reinigende eigenschappen
- Heeft een warm en energierijk aroma
- Krachtige blend tijdens de seizoensveranderingen naar de herfst en winter

Emotioneel:

De olie van bescherming, zoals hij lichamelijk ons gezonde immuunsysteem ondersteunt. Ondersteunt hij emotioneel als een schild. Hij geeft kracht om 'nee' te durven zeggen en te durven staan voor jouw integriteit. Hierin helpt hij je ongezonde relaties te herkennen en hierin voor jezelf op te komen.

Gebruikerstips:

- 2 keer daags onder de voeten smeren om de gezonde weerstand te ondersteunen in zware tijden.
- Gebruik in de diffuser net, nadat iedereen thuis is gekomen om de lucht schoon te houden.
- Verdund bij de kinderen langs de ruggenwervel aanbrengen als er extra seizoensbedreigingen zijn.
- Tijdens een vliegreis in een fles water (let op: geen plastic fles) 2 druppels om jezelf te ondersteunen in de klimaatveranderingen en reisomstandigheden.
- Na het tandenpoetsen even gorgelen met een slok water en 1 druppel On Guard en 1 druppel Tea Tree (Melaleuca) om de gezonde mondhygiëne te ondersteunen.
- Diffuse in huis om een fijne omgeving in huis te creëren.
- Gebruik in het reinigen van oppervlaktes.

Waar bewaren voor optimaal gebruik:
In de keuken, verdund in een roller op het nachtkastje van de kinderen of bij de diffuser

Recepten

On Guard

Winterdrankje:
1 druppel On Guard
1 druppel Lemon
1 lepeltje honing

Voeg toe aan warm water en drink rustig op.

Welkom thuis diffuser mix:
4 druppels On Guard
2 druppels Douglas Fir
2 druppels Wild Orange
1 druppel Clove

AromaTouch

Gebruik: Topisch en aromatisch

Lichamelijk:

- Ideaal voor na het sporten of een dag zwaar fysiek werk
- Heeft een verzachtend en ontspannend effect op ons lichaam
- Goed te gebruiken in een massage
- Kan worden gebruikt tijdens de AromaTouch techniek

Emotioneel:
Zoals deze olie het lichaam helpt te ontspannen, kan hij ook emotioneel helpen in het loslaten van mentale spanning. Deze olie kan verzachtend zijn wanneer we door tijden van verdriet heen gaan. En als we ervaren dat we door het leven mentaal wat stijf zijn geworden, nodigt hij ons uit om weer open te gaan staan voor mentale beweging en flexibiliteit.

Wanneer het lichaam ontspant, ontspant de geest en wanneer de geest ontspant kan het hart weer openen voor het leven en kan de stroom van het leven weer op gang komen.

Gebruikerstips:

- Gebruik na een zware fysieke dag
- Breng aan onder de voeten bij een vermoeid gevoel in de voeten
- Breng aan op de voeten en enkels bij een koud gevoel
- Gebruik met epsomzout in bad
- Breng aan op de nek en schouders na de hele dag achter de computer gewerkt te hebben
- Gebruik in combinatie met Deep Blue voor een optimaal effect
- Gebruik hem bij een gespannen gevoel in het hoofd verdund op de slapen en in de nek
- Gebruik hem in de diffuser om een soort spa-effect te creëren

Waar bewaren voor optimaal gebruik:
Bij je sportspullen, in de badkamer

Recepten

AromaTouch

Massage mix voor een gevoel van energie:
2 druppels AromaTouch
2 druppels Lime
2 druppels Siberian Fir

Diffuser mix - kristalhelder:
2 druppels AromaTouch
3 druppels Balance
2 druppels Deep Bleu

Rustige benen blend:
20 druppels AromaTouch
5 druppels Frankincense
5 druppels Lemongrass

In een 30 ml flesje en vul aan met FCO. Masseer je benen er mee in.

Fijne manier voor sporters om deze blend te gebruiken:
Breng 2 druppels AromaTouch, 2 druppels Lemongrass, 2 druppels Copaiba aan en doe hier als laatste de Peppermint overheen.

Deep Blue

Gebruik: Topisch en aromatisch

Lichamelijk:

- Ondersteunt het gevoel van kracht
- Top olie voor sporters
- Staat bekend om zijn verzachtende eigenschappen

Emotioneel:

Deep Blue onderwijst ons de ware aard van pijn. Hij kan iemand de kracht geven om naar de emotionele pijn te kijken, zonder hier meteen overweldigd door te worden. Wanneer we hiernaar kunnen kijken zonder oordeel of angst, kan het een vorm van helderheid geven en oude verstopte dingen naar boven laten komen, zodat het kan gaan helen.

Het kunnen accepteren en tolereren van emotionele pijn helpt ons om de pijn een leraar te laten zijn en de lessen die we hieruit leren te omarmen.
(Let op: wanneer je met diepe emotionele stukken werkt is het ook goed om professionele hulp te zoeken).

Gebruikerstips:

- Plaatselijk opsmeren voor het sporten voor extra ondersteuning tijdens de workout.
- Na het sporten aanbrengen op de zwaarbelaste spieren.
- 1 druppel in combinatie met 2 druppels Lavender en 10 druppels draagolie bij kinderen van 8 jaar en ouder die sterk in de groei zijn.
- Bij een gevoel van spanning in de nek kun je die hiermee inmasseren.
- Voor vrouwen die tijdelijke lichamelijke ongemakken in de rug ervaren tijdens hun cyclus, masseer de olie zachtjes op de onderrug in.
- Tip: nooit direct voor of na het douchen aanbrengen. Kan vrij intens zijn voor de huid.

Waar bewaren voor optimaal gebruik:
Bij je sportspullen, in de badkamer

Recepten

Deep Blue

Pre-workout mix:
2 druppels Deep Blue
1 druppel Lemongrass
2 druppels Lime

Breng deze oliën aan op de spiergroep die je gaat trainen voor het sporten.
(Let op: sla de Lime over op een zonnige dag, als jij buiten gaat sporten)

Lichtblauwe verzachtende roller:
25 druppels Deep Blue
15 druppels Frankincense

In een 10 ml roller aangevuld met FCO.
Breng aan wanneer het nodig is.

Ongemakken roller:
15 druppels Deep Blue
15 druppels Cardamon

In een 5 ml roller en vul aan met FCO

Peppermint:

Gebruik: topisch, aromatisch en intern

Lichamelijk:

- Heeft een verfrissende en energierijke geur
- Staat bekend om zijn verkoelend effect
- Heeft verzachtende eigenschappen
- Ondersteunt het gevoel van alertheid en focus

Emotioneel:

Voel je je zwaar? Overweldigd en verdoofd? Peppermint brengt helderheid in de geest.
Peppermint bevordert de ademhaling en opent je voor inzicht, begrip en helderheid. Ze helpt om volledig wakker te zijn en heeft een relativerend effect, zeker bij die diepe oude overtuigingen die ons weg kunnen houden van licht en waarheid. Ze nodigt uit naar simpelheid in het leven en kan verkoelend werken op een overactieve geest. Ze vraagt van je om even te stoppen, adem te halen en eerst begrip te zoeken voor je handelt of spreekt.

Gebruikerstips:

- Start je ochtend door 1 druppel Peppermint aan te brengen op je slapen en in je nek. Dit geeft een stuk energie en focus.
- Verkoeling voor het lichaam: 1 druppel onder de voeten om het half uur.
- 1 druppel innemen voor een frisse adem.
- Neem met een slok water 1- 2 druppels in om de darmen te helpen na een zware maaltijd.
- Doe 1 druppel Peppermint op je kruin of onder je tong voor extra focus tijdens het sporten.
- Breng een druppel aan op een washandje en leg deze in de douche op de grond om een heerlijk verfrissend aroma te hebben tijdens het douchen.
- Bij warme dagen kun je 5 druppels in een sprayflesje water doen en op sprayen voor verkoeling.
- Gebruik samen met Rosemary na een meditate.

Waar bewaren voor optimaal gebruik:
In je keuken of op je werkbureau voor extra focus

Recepten

Peppermint

Na een middag in de zon mix:
5 druppels Peppermint
10 druppels Frankincense
10 druppels Lavender

In een sprayflesje met 50 druppels gefractioneerde kokosolie om te gebruiken, nadat je een dag in de zon hebt lopen bakken.

Verfrissend in het water bij warme dagen:
0,5 ltr.
1 druppel Peppermint
2 druppels Lemon

Doe dit samen in een karaf en zet koud in de koelkast weg. Geniet er van wanneer je wat verfrissends wilt drinken.

Verzachtende spanningsmix:
1 druppel Peppermint
1 druppel Frankincense
1 druppel Lavender
Breng plaatselijk aan op bijvoorbeeld je slapen of bij je onderug, net waar jouw behoefte ligt

Werk diffusermix:
1 druppel Peppermint
1 druppel Frankincense
(optioneel 1 druppel Rosemary aan toevoegen)

Lieve buik roller:
4 druppels Peppermint
4 druppels Copaiba
4 druppels Rose (als je die niet hebt, probeer Lavender)

Voeg toe aan een 10 ml roller. Aanvullen met FCO en smeer hem op wanneer je buik wat extra liefde nodig heeft.

Wild Orange

Gebruik: topisch & aromatisch

Lichamelijk:

- Ondersteunt het gezonde immuunsysteem
- Heeft een energiegevend en verhelderende werking op de gemoedstoestand en het lichaam
- Verzacht bij gevoelens van spanning en angst
- Staat bekend om zijn zuiverende eigenschappen
- Verzacht bij neerslachtige gevoelens

Emotioneel:

Wild Orange wordt ook wel de olie van vreugde genoemd. Het is lastig om deze geur te ervaren en er niet vrolijk van te worden. Hij brengt je in het hier en nu, de zorgen van gisteren en de zorgen voor morgen los te laten en hier nu aanwezig te zijn. Te genieten van de reis en elk moment zich te laten ontvouwen, zoals het zich spontaan voordoet. Een staat van vreugde opent de stroom van overvloed. Zoals een sinaasappelboom vaak meer vruchten draagt dan dat nodig is. Brengt hij een gevoel van overvloed met zich mee door te verzachten bij gevoelens van angst en pessimisme en dit los te laten. Zo herinnert hij ons dat de mooie dingen vaak komen als we moed en vertrouwen hebben.

Gebruikerstips:

- Neem 1 druppel Wild Orange, 1 druppel Peppermint en 1 druppel Frankincense en breng aan in je nek. En adem vervolgens door van je handen een kommetje te maken het aroma diep in (ideaal voor het 3 uur dip momentje)
- Gebruik in de diffuser op een donkere winterdag
- Gebruik in je sopje samen met azijn, wanneer je de ramen gaat wassen
- Doe 3 druppels op een washandje en leg in de douche, terwijl je gaat douchen voor een energierijke start van de dag

Waar bewaren voor optimaal gebruik:
In je keuken of op je werkbureau voor extra focus

Recepten

Wild Orange

Diffuser mix, omgaan met verandering
4 druppels Wild Orange
3 druppels Cypress
2 druppels Marjoram

Bang in het donker kinder diffuser mix:
3 druppels Lavender
3 druppels Wild Orange
2 druppels Juniper Berry

Energie diffuser mix:
2 druppels Wild Orange
1 druppel Bergamot
1 druppel Lemon
1 druppel Peppermint

Bedtijd roller:
5 druppels Vetiver
5 druppels Ylang Ylang
8 druppels Wild Orange
10 druppels Lavender

In een 5 ml rollerflesje, aanvullen met FCO. In de nek en op de polsen smeren voor het slapen gaan.

Overvloedig leven diffuser mix:
2 druppels Wild Orange
1 druppels Bergamot
1 druppel Frankincense
1 druppel Ginger
1 druppel Rose

Nagellak remover:
Doe 10 druppels Wild Orange in een 50 ml flesje en vul aan met met witte azijn of reinigingsalcohol.

Breng wat op een watje aan en maak je nagels hier mee schoon.

Wat is de AromaTouch techniek

De AromaTouch techniek werkt met essentiële oliën en een vriendelijke aanraking langs de meridiaan-, energiebanen en viscerale contactpunten van de rug tot de voeten.

Deze techniek is ontwikkeld om jouw lichaam te helpen zijn balans tussen spanning en ontspanning te behouden. Ons gezonde immuunsysteem te ondersteunen en te verzachten bij tijdelijke ongemakken. Zodat jouw lichaam optimaal kan blijven functioneren in een wereld die zoveel van ons vraagt en waarin de balans vaak ver te zoeken is.

Veel masseurs gebruiken deze techniek in hun praktijk. Maar er zijn ook veel ouders die gebruik maken van deze techniek in hun huishouden om hun gezin te ondersteunen.

Deze techniek wordt in Nederland op meerder plekken gegeven door gecertificeerde trainers. De training duurt 1 dag.

Als je op zoek gaat naar een plek waar je deze training kunt volgen, dan zijn dit de trainers die in Nederland het meest de training geven:
Carla Hulleman, Esther van der Meij, Hellen Venix, Jasmijn Noot, Richard Westveer, Tanja Daniëls en Thorsten Weiss



Handmassage techniek

Deze techniek kun je dagelijks gebruiken op zowel de handen als eventueel de voeten om een gevoel van rust of juist energie te stimuleren.

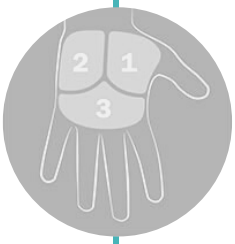
Neem een paar druppels draagolie en 2 tot 3 druppels van een van de essentiële oliën, die jij graag wilt gebruiken. Kijk in het kiezen van welke essentiële olie je gebruikt naar het doel dat je hier mee hebt.

Wil je een gevoel stimuleren van:
Rust en kalmte: Lavender of Balance
Emotionele balans: Balance, Wild Orange en Lavender
Ondersteuning van een gezond immuunsysteem: On Guard, Tea Tree (Melaleuca)
Verzachtend bij tijdelijke ongemakken: AromaTouch of Deep Blue
Energie: Peppermint of Wild Orange

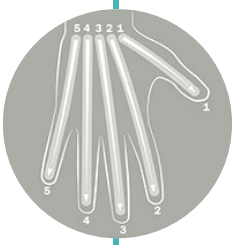


Breng de draagolie en essentiële olie aan op de binnenkant en bovenkant van de hand.

Pak met 2 handen de hand van de persoon vast en draai de hand met de rug naar boven. Maak met je duimen van binnen naar buiten een strijkende beweging. Begin bovenaan de hand en werk naar beneden tot je bij de vingers komt.



Draai de hand om en maak een draaiende beweging met je duimen van boven naar beneden in de vlakken 1, 2 en 3. Begin bij vlak 1.



Wandel vervolgens met je duim van boven naar benden over de hand. Begin bij de duim en werk langs alle 5 de banen naar de laatste baan, de pink.



Als laatste maak je een strijkende beweging vanaf de pols tussen de vingers door naar benden. Je werkt hier weer vanaf de duim naar de pink toe en herhaalt deze beweging 3 keer per baan, totdat je doorgaat naar de volgende baan.

Techniek voor de voet:

De persoon ligt op de buik. Breng de olie op de onderkant van de voet aan.

Maak met beiden duimen een kleine draaiende beweging van binnen naar buiten en zigzag naar beneden van de hiel tot je bij de tenen aan komt.

Loop met je duimen van de hiel naar het puntje van de tenen. Begin hiermee bij de grote teen en werk zo naar buiten tot en met de kleine teen.

Sluit af met drie strijkende beweging vanaf de hiel over de energiebaan naar het puntje van de grote teen. Ga dan door naar de teen daarnaast tot je alle 5 de tenen gehad hebt.





Diffuser gebruiken

Werken met een diffuser is een van de snelste manieren om de sfeer in huis positief te beïnvloeden. Geur is namelijk de snelste route om ons brein signalen te geven.
Kun je je nog een moment herinneren dat je een geur rook waar je nare herinneringen aan had? Voor je het weet voel je je weer net zo vervelend als toen er iets vervelends gebeurde en die geur daar ook aanwezig was. Een simpel voorbeeld is de geur van laurierdrop voor mij. Dat at ik altijd toen ik jong was als ik ziek werd, omdat het verzachtend was voor mijn keel. Een keer heb ik teveel laurierdropjes achter elkaar gegeten en werd ik ook nog eens misselijk. Als ik nu de geur al ruik, draait mijn maag zich om. Niet omdat er een reden voor is, behalve dan de herinnering die getriggerd wordt door de geur.
Een ander voorbeeld wat geur kan doen, is je ontzettend snel naar een positieve staat helpen. Een voorbeeld hiervan is van mijn oma. Zij maakt het allerlekkerste Hollandse eten. Als het kerst is of we gewoon een keer komen eten, kun je de kruidnagel en nootmuskaat al ruiken als je binnen komt. Als ik nu één van die geuren ruik, ben ik in een splitseconde terug in de keuken van mijn oma.

Dit principe kun je heel goed voor je laten werken door gebruik te maken van een diffuser. Het voordeel van een diffuser is, dat hij werkt op een hele hoge trillingsfrequentie en dat zorgt voor koude stoom met de moleculen van de essentiële olie hierin. Op deze manier hoef je een olie niet te verwarmen met een brander. Want als we olie verwarmen, kan die de natuurlijke samenstelling in de chemie van een olie negatief beïnvloeden. Doordat we dus met koude stoom werken, raak je niet de waardevolle werking die oliën ook nog eens kunnen hebben, kwijt. Een fijne geur en een waardevolle werking voor ons lichaam.
Daarnaast hebben sommige oliën zo als Tea Tree (Melaleuca) en Wild Orange ook een zuiverende werking en kunnen dus zuiverend voor de lucht zijn, wanneer we deze diffusen.

Hieronder een paar diffuser recepten, die jij kan maken met deze 8 oliën uit de set.

"Geur is de snelste route om ons brein signalen te geven"

Diffuserblends met alleen de AromaTouch kit oliën

Fris en fruitig:
3 druppels Wild Orange
2 druppels Peppermint

Energie en power:
2 druppels Peppermint
3 druppels AromaTouch

Kalm en stabiel:
2 druppels Lavender
3 druppels Balance

Kalm en vreugdevol:
3 druppels Balance
3 druppels Wild Orange

Frisselucht:
2 druppels Tea Tree (Melaluca)
3 druppels Peppermint

Verfrissende en verkwikkende
3 druppels On Guard
2 druppels Tea Tree (Melaleuca)

Bevorder het gevoel van vrij ademen:
3 druppels Peppermint
2 druppels Tea Tree (Melaleuca)
2 druppels On Guard

Gezellig en knus:
3 druppels On Guard
2 druppels Wild Orange

Rustgevende slaap
3 druppels On Guard
2 druppels Balance
2 druppels Lavender

Stabiel en gefocust:
2 druppels Peppermint
3 druppels Balance



WHEN YOU START TAKING CARE OF YOURSELF YOU START FEELING BETTER, YOU START LOOKING BETTER AND YOU START ATTRACTING BETTER. IT ALL STARTS WITH YOU

Meer leren?

Loussanna

De essentiele olie academie





