Aromatherapie

Wereld de geuren

Aromatherapie

Wereld der geuren

Syntyche Weening

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en schrijver.

Schrijver: Syntyche Weening
Coverontwerp: MijnBestseller/Syntyche Weening
ISBN: 9789403609201
© MijnBestseller/Syntyche Weening

Inhoudsopgave

- Voorwoord blz. 7
- Belangrijke punten blz.9
- Zuivere olie?! blz. 11
- Inname, nou wel of niet blz. 14
- Huisdieren blz. 16
- Zwangerschap en borstvoeding blz. 18
- Contra-indicaties blz. 19
- Manieren van toepassing blz. 23
- Eerste hulp blz. 29
- Basis/drageroliën blz. 30
- Etherische oliën A-Z blz. 40
- Aandoeningen blz. 111
- Eigen praktijk, Miluni blz. 122
- Bronnen/fotoverantwoording blz. 126

Voorwoord

Zelf ben ik gediplomeerd aromatherapeut. Dit houdt echter niet in, dat ik een arts ben! Aromatherapie kan zeer heilzaam en ondersteunendt zijn.

Maar wanneer je klachten hebt, dan is je huisarts toch altijd de eerste aanspreekpunt! Als die eenmaal een oorzaak gevonden heeft. Kan aromatherapie ondersteuning en verlichting geven.

Maar het is geen wondermiddel, je kan niet verwachten na één keer smeren of vernevelen dat alle klachten over zijn. Vaak merk je wel al verlichting of verbetering. Maar je moet het wel even volhouden!

Ook reageert ieder mens anders! Bij de één kan het ene mengsel of die ene therapiemethode zeer goed helpen en bij een ander niet. Dit kan. Iedereen is anders, alleen al qua allergieën, huidtype, gevoeligheid, enz.

Dus altijd bij klachten naar de huisarts gaan!! En ben je kanker-/hart of epilepsiepatiënt. Of heb je een andere ernstige aandoening. Overleg dan eerst goed met je specialisten, of ze het verstandig achten, om met een bepaalde olie te beginnen!

Dit boek is er om je informatie te geven over de aromatherapie. Maar ik adviseer met klem. Ga niet zomaar dingen proberen. Zeker als je twijfelt of het niet zeker weet.

Ieder mens is anders. Zo reageert ook iedereen anders op etherische oliën. Wat voor de één gunstig is, hoeft voor de ander niet zo te zijn. Alleen al door een allergie is er veel wel/of niet mogelijk. Of iemand vindt de geur totaal niet lekker ruiken. En dat is toch wel een belangrijk aspect voor de aromatherapie.

Daarom maak ik mijn meeste mengsels ook na een anamnese met iemand. Dan kan ik het totaal aanpassen op diegene zijn wensen, behoeften en contra-indicaties.
Ik heb een paar algemene mengsels, die in de meeste situaties wel gebruikt kunnen worden.

Wil je zelf meer kennis op doen over de aromatherapie, of wil je zelf oliën aanschaffen voor in een verdamper. Dan is dit een prima naslagwerk om mee verder te kunnen.

Ik vertel uitgebreid over een groot aantal oliën. Zowel de basis (drager) oliën, als de etherische. Ook vertel ik over de oliën en hun manier om ze toe te passen en bij welke kwaal. En ik bespreek een aantal belangrijke punten, die niet vergeten mogen worden, in het gebruik van de oliën!!

Belangrijke punten

Omdat ik het zeer belangrijk vind, dat mensen weten wat ze doen en waar ze aan beginnen. Dat ik daarom ook begin, met de belangrijke punten.

Aromatherapie is niet zomaar een olie smeren en klaar! Of zomaar wat doen, of zelfs innemen!

Nee! Je moet goed weten wat je doet. En wat de oliën precies doen.

Er zijn een aantal zaken, die zeer belangrijk zijn bij het gebruik van aromatherapie. Als je niet goed op let, of je aan bepaalde regels houdt. Kan je jezelf of andere, waaronder ook dieren, schade toebrengen!

- Verzeker je van de kwaliteit van de olie!! Het moet **100%** zuiver zijn.

- Ga nooit zomaar experimenteren!!!

- Let zeer goed op bij zwangerschappen en borstvoeding geven!

- Sommige oliën mogen niet blootgesteld worden aan UV licht.

- Kinderen en zieken mogen niet alle oliën gebruiken!!

- Kinderen, ouderen en zeer zieken mensen mogen alleen maar de helft van de dosering!!

- Let op als je huisdieren hebt. Die reageren anders op oliën. En die kunnen zelfs giftig voor ze zijn!!! Dus altijd uit hun buurt houden!!

- Let op bij epilepsie, sommige oliën mogen dan niet gebruikt worden.

- Nierpatiënten mogen ook niet alle oliën.

- Mensen met astma moeten ook extra alert zijn.

- Bij twijfel contact opnemen met een aromatherapeut, huisarts, of apotheek!

- Nooit zomaar oliën gaan innemen. Om geen vergiftiging te creëren!!

- Mensen met kanker, hartproblemen, en/of problemen aan één of meerdere organen. Ga niet zomaar wat proberen! Doe dit het liefst in overleg met een ervaren therapeut en/of huisarts!!

- Begin liever met een te lage dosis, dan te hoog. Dit is namelijk risicovol. Vaak reageer je al op een lage dosis. En is het effect met een lagere dosis vaak ook gunstiger.

- Test altijd eerst of je allergisch reageert op een olie. Dit voorkomt veel problemen later!

Testen op een allergie doe je, door één of twee druppels pure olie op je huid aan te brengen. Aan de binnenkant van je pols. Daar plak je een pleister overheen. Anders verdampt de olie en kun je het dus niet testen. Na 24 uur verwijder je de pleister. Is de huid rood, vlekkerig, jeukerig en/of pijnlijk. Weet je dat die olie niet geschikt is voor jou!

Zuivere olie?!

100% zuivere olie. 'Ja leuk, en hoe weet ik dat nou?' Zal haast je eerste vraag zijn. Dit was voor mij ook een zoektocht.

In boeken worden bijna geen namen van bedrijven genoemd, waar je terecht kan voor veilige en zuivere olie. Op forums lees je soms weer zoveel namen, dat je niet weet of het nou echt is of niet.

En er zijn veel mensen die elkaar tegen spreken, de één vind het wel zuiver, de ander niet. De één vind het wel lekker ruiken, de ander vind het smerig en chemisch.

- Een heel belangrijk punt waar je altijd op moet letten is, dat de Latijnse naam word weergegeven. Wordt dit niet gedaan dan is het zeker weten niet zuiver.

- Ook moet de olie altijd in een bruin of blauw, glazen flesje te zitten. Deze kleuren houden de UV straling buiten. Waardoor de olie minder gauw 'slecht' word.

- Oliën moet je ook altijd koel en droog bewaren. Het liefst dus ook op een donkere plek. In ieder geval nooit in de zon. Maar zet ze ook nooit in de koelkast!

- Laat je niet verleiden door het eerste de beste flesje, waar '100% zuiver' opstaat. Want dat zeggen er genoeg, maar dan is het toch met chemicaliën bewerkt. Of synthetisch gemaakt of verkregen.

- Vaak helpt het ook als er op het flesje of op de site, aangegeven staat waar de olie vandaan komt, uit welk land.

- En let erop dat de olie koudgeperst is! Dit hoort er ook bij aangegeven te staan.

Tegenwoordig zie je steeds meer aanbieders die een officieel keurmerk hebben, zoals bijvoorbeeld Berivita. Dat geeft toch ook weer extra zekerheid! Zelf haal ik mijn oliën bij Berivita. Een fijn bedrijf, met duidelijke uitleg over de betreffende oliën. En dus een garantie van zuiverheid van de olie.

Ook Natural Heroes, is een fijne leverancier. Zeer duidelijke uitleg op de site aanwezig! En zuivere olie!!!

Ook is de prijs van een olie een leidraad. Vaak wil je het goedkoopste. Ik weet dat ik ook altijd naar de prijs kijk. Maar in dit geval, wil je graag jezelf of andere echt helpen. En geloof me, met goedkope oliën, die uiteindelijk niet zuiver zijn, bereik je niks!!
Ga nou niet denken dan moet ik de duurste oliën kopen. Dat is dan weer het andere uiterste, want ook dat kan misleidend zijn. Maar let er dus wel bij op! De prijs geeft geen uitsluitsel!!

Oliën die met name duur zijn:

- Rozen
- Sandelhout
- Roomse Kamille
- Ciste

Een laatste tip die ik je kan geven is:

Let op de professionaliteit en kennis die gegeven wordt door de verkoper.
Als sites weinig info geven over de olie, hoe het werkt, waar het vandaan komt en wat contra-indicaties zijn. Laat dan je alarmbellen maar rinkelen.

Ik vind dat bedrijven eigenlijk niet zo makkelijk zulke geconcentreerde oliën mogen verkopen. Als mensen het verkeerd gebruiken kan er namelijk veel schade optreden.