

Nieuwsbrief

Natuurgeneespraktijk

Mariëlle van der Eem

Juli 2021

AROMATHERAPIE

Aromatherapie wordt toegepast voor het bevorderen van de gezondheid. In de essentiële oliën die worden gebruikt, zit als het ware de essentie van de bloem, boom of het kruid. Daarnaast hebben alle essentiële oliën een antiseptische werking met de specifieke eigenschappen verbonden met de bloem, boom of het kruid.

In mijn praktijk gebruik ik vaak essentiële oliën als aanvulling op de behandeling. Het leek mij daarom leuk om hier een keer een nieuwsbrief over te maken.

WELKE OLIE VOOR WELKE KLACHTEN?

Je kunt aromatische oliën mengen, maar meestal gebruik je dan niet meer als 3 verschillende oliën. 2 tot 5 druppels zijn dan voldoende op 50 ml basisolie. Je doet olie in water voor bijvoorbeeld een geurbrandertje of verstuiver.

De oliën die ik in mijn praktijk het meeste gebruik bij lichamelijke klachten zijn:

Artrose/artritis: eucalyptus, jeneverbes, kamille, tijm en gember.

Blaasproblemen: ceder, jeneverbes, lemongrass, tijm, kajeput en lavendel.

Bloeddrukverlagend: lavendel, nootmuskaat, ylang ylang.

Borstvoeding stimulerend: anijs.

Burn-out: citroen, marjolein, tijm, rozemarijn, ceder, geranium (energie gevend)

Constipatie: basilicum, gember, venkel en salie.

Darmen: anijs, basilicum, kamille, salie, tijm, geranium.

Gewrichten: jeneverbes, kajeput, pepermint, tea tree en citroen.

Hoofdpijn: kamille, lavendel, pepermint, roos, kajeput, lemongrass, sinaasappel, tijm.

Hormonen: salie, peterselie, geranium.

Huidproblemen: calendula, citroen, ceder, laurier, kamille, lavendel, mandarijn, tea tree, ylang ylang.

Jicht: citroen, kamille, jeneverbes, kajeput, basilicum.

Kanker: geranium, kamfer, lavendel.

Luchtwegen: anijs, ceder, den, tijm, lavendel, salie, eucalyptus en pepermint.

Maagklachten: basilicum, jeneverbes, kamille, kaneel, lavendel, mandarijn en pepermint.

Menopauze: sinaasappel, geranium, salie, pepermint, kamille en lavendel.

Menstruatie: kamille, venkel, kaneel, basilicum, anijs, jeneverbes en salie.

Nieren: jeneverbes, lemongrass, sandelhout, sinaasappel, eucalyptus, basilicum.

Obstipatie: gember en venkel.

Vochtophoping (oedeem): jeneverbes, grapefruit, geranium, sinaasappel, tijm, venkel.

Ontgiftig: citroen, venkel, jeneverbes, pepermint.

Opvliegers: salie.

Oren: cypres, salie, kajeput, kamille, lavendel en geranium.

Reuma: kamille, lemongrass, mandarijn, citroen, gember, jeneverbes, kajeput en kruidnagel.

Rug: jasmijn, kajeput, tijm, lavendel en rozemarijn.

Slaapproblemen: kamille, lavendel, salie, mandarijn, ylang ylang en ceder.

Spataderen: citroen, cypres, patchouli en roos.

Spieren: kajeput, rozemarijn, lemongrass, laurier, kaneel, pepermint, jasmijn, citroen, gember.

Spijvertering: kamille, anijs, jeneverbes, gember en grapefruit.

Stress: tijm, mandarijn, grapefruit, lavendel, valeriana, jeneverbes, kaneel en marjolein.

Urinewegen: lavendel, bergamot, sandelhout, kajeput en basilicum.

Vermoeidheid: citroen, kamille, rozemarijn, tijm, lemongrass, gember, basilicum.

Weeën versterkend: peterselie.

Zwangerschapsklachten: melisse, kajeput en citroen.



Ook op psychisch vlak kun je aromatherapie inzetten. Bijvoorbeeld voor de volgende klachten:

Angsten: jasmijn, sinaasappel, valeriaan, lavendel, sandelhout, jeneverbes, ceder.

Balans: geranium, kamille, lavendel, ylang ylang, sinaasappel.

Depressie: patchouli, basilicum, jasmijn, lemongrass, eucalyptus en mandarijn.

Neerslachtigheid: basilicum, citroen, eucalyptus, geranium, jasmijn en lavendel.

Nervositeit: mandarijn, lavendel, kamille, sinaasappel, geranium, ceder en jeneverbes.

Stemmingswisselingen: lemongrass, marjolein, lavendel, cyprus, grapefruit en jasmijn.

Traumaverwerking: oregano, gember, jeneverbes, kajeput en kruidnagel.

Zelfacceptatie: ceder, bergamot.

Zelfvertrouwen: ceder, jasmijn, pepermunt, kajeput en salie.

HOE KUN JE AROMATHERAPIE NOG MEER INZETTEN?

Vanwege de veelzijdige werking van aromatherapie, kun je ook thuis aan de slag met een goede olie.

Voor kinderen zijn er geursteentjes in de handel, waar je de olie op druppelt, zodat er in de baby- of kinderkamer een subtiel aroma hangt dat bijvoorbeeld rustgevend werkt. Bijvoorbeeld lavendel, kamille, limoen. Bij kinderen die snel overprikkelt raken, gebruik je geen lavendel.

Met speciale geurbranders of verstuivers kun je elke ruimte in huis een subtiel aroma geven. Slaap je slecht? Dan kun je in de slaapkamer bijvoorbeeld kamille, lavendel, sandelhout, kruidnagel of geranium gebruiken.

Wil je insecten weren? Dan kun je citronella, kruidnagel, lavendel, pepermunt of eucalyptus gebruiken.



Heb je wel eens olie gebruikt in bijvoorbeeld de stofzuigerzak? Zodra je de stofzuiger gebruikt, komt de aroma vrij.

Ook in bijvoorbeeld strijkwater kun je wat olie druppelen, zodat je kleding lekker ruikt.

OLIE BIJ MIJ BESTELLEN

Het is mogelijk om een op maat gemaakte olie, die verlichting kan geven bij jouw klachten, bij mij te bestellen. Ik gebruik een basisolie van druivenpitten, waar ik 3 oliën aan toe voeg, die op jouw klachten zijn afgestemd. Een flesje van 100 ml kost € 5,00.

BELANGRIJKE MEDEDELING

Met ingang van volgend jaar (2022) ben ik niet meer aangesloten bij een beroepsvereniging. Een bewuste keuze van mijn kant, maar dit heeft een direct gevolg: mijn behandelingen zullen dan **niet meer voor vergoeding via de aanvullende zorgverzekering in aanmerking komen**.

Daarom zal de prijs per behandeling volgend jaar lager zijn. Je leest hier meer over in mijn komende nieuwsbrieven.

Natuurgeneespraktijk Mariëlle van der Eem

Isarstraat 23

Beverwijk

www.natuurgeneespraktijk.nl

tel. 0251-201649 / 06-29597966

KvK nr.: 51584557

Zorgverleners code : 90-042889

AGB Praktijkcode : 90-51657

VBAG-nr.: 21606020

RBCZ-nr.: 912160R

CBP-nr.: m1635838



RBCZ

Register Beroepsbeoefenaren Complementaire Zorg