

# Nieuwsbrief

## Natuurgeneespraktijk

### Mariëlle van der Eem

Mei 2019

#### HET GEBRUIK VAN ESSENTIËLE OLIËN

---

Een aantal bezoekers van mijn praktijk hebben het al gemerkt: ik werk nog meer met essentiële oliën bij mijn behandelingen. Niet meer uitsluitend bij de aromatherapiemassages, maar ook bij de voetreflexbehandelingen.

Het gebruik van essentiële oliën is gebaseerd op de veelzijdige krachten van aromatische kruiden en oliën. Van oudsher wordt al gebruik gemaakt van essentiële oliën. De Romeinse badcultuur was gebaseerd op het gebruik van essentiële olie en het waren de Grieken die als eerste recepten hebben opgeschreven.

Men gaat ervan uit dat de levenskracht van een plant, bloem of kruid zit opgeslagen in de olie die hieraan wordt onttrokken. De hoeveelheid van een bepaalde plant, bloem of kruid dat nodig is om hier olie uit te halen, bepaalt de prijs van de olie.

Je kunt essentiële oliën op diverse manieren gebruiken, zoals:

- via stomen/inhaleren
- door middel van verstuiven of via een aromasteen\*
- via kompressen (in combinatie met groene leem)
- in zalven of crèmes
- om in te baden
- als (zelfgemaakte) parfum
- bij behandelingen en massages.

Bij diverse klachten kunnen essentiële oliën worden ingezet. Bijvoorbeeld om te ontgiften, bij hoofdpijn, slapeloosheid, maar ook bij darmproblemen of bij nieruitputting (burn-out). De mogelijkheden zijn heel divers (zie onder het kopje Toepassingen). Dit is ook de reden dat ik het gebruik van essentiële oliën in mijn praktijk nog meer toepas.

*\* een aromasteen is een steentje waarop druppeltjes essentiële olie gedruppeld worden om bijvoorbeeld in een slaap- of kinderkamer te leggen, zodat de steen een subtiele geur in de ruimte verspreid.*

#### ESSENTIËLE OLIËN IN MIJN PRAKTIJK

---

Het is vanaf heden mogelijk om een voetreflexbehandeling te ondergaan met een

essentiële olie die op jouw klachten is afgestemd. Door de klachten via de voeten met essentiële oliën te behandelen is het mogelijk om nog meer verlichting van klachten te ondervinden. Elke olie die ik in de behandelingen gebruik is dan ook voor jou persoonlijk.

Daarnaast is het ook mogelijk om zelf een flesje van met juiste essentiële olie voor jouw klachten mee naar huis te nemen. Je kunt dan zelf je lichaam insmeren op de plaatsen waar dat nodig is en/of van mij leren welke reflexzone op de handen met de olie kunnen worden ingesmeerd. Dit kun je dan dagelijks doen met de speciaal voor jou samengestelde olie.

Deze olie is samengesteld door de juiste hoeveelheid van de juiste essentiële olie in een (neutrale) olie en zit in een handig (plastic) flesje van 50 ml, dat vrij is van schadelijke stoffen zoals Bisfenol A (BPA).

Deze persoonlijke olie kost slechts € 5,00 en je krijgt er een persoonlijke uitleg bij hoe je deze olie kunt gebruiken.



#### TOEPASSINGEN

---

Zoals ik al aangaf zijn de mogelijkheden om met essentiële olie te behandelen heel divers. Een greep uit de klachten die naast met voetreflex ook te behandelen zijn met essentiële oliën zijn onder andere:

- Allergie
- Artritis (= gewrichtsontsteking)
- Astma (tevens in combinatie met medical taping)
- Blaasproblemen
- Botproblemen
- Bijnieruitputting
- Constipatie (= verstopping)
- Darmproblemen
- Eczeem
- Zwakte van het immuunsysteem
- Te weinig energie
- Gewrichtsproblemen
- Hoofdpijn
- Hormonale problemen
- Longproblemen
- Nervositeit
- Nierproblemen
- Overgangsklachten
- Slaapproblemen

Spierzwakte  
Verkoudheid/Sinusitis

Daarnaast zijn er nog toepassingen van essentiële oliën die met voetreflex lastig te behandelen zijn, zoals:

Acnéproblemen  
Amandelproblemen  
Bloedarmoede  
Te hoge of te lage bloeddruk  
Cellulitis  
Littekens/cellulitis  
Duizeligheid  
Griep  
Kiespijn  
Koortslip  
Oog- en oorproblemen  
Psoriasis/eczeem  
Spataderen  
Ontstekingen  
Ook hierin kan ik je in mijn praktijk adviseren.

Niet alle essentiële oliën zijn te gebruiken bij de zwangerschap. Er zijn essentiële oliën die de afgifte van moedermelk bevorderen en dit kan na de zwangerschap gewoon gebruikt worden. Natuurlijk kan ik je hier verder over informeren.

Een greep uit de vele toepassingen zijn:

Bij **examenvrees**: een mengsel van kajepoet, lavendel en jeneverbes, vermengd met een neutrale olie.

Wil je een **insecten- en tekenwerend** middel? Dan is een mengsel van citroen, ceder en tea tree aan te raden, vermengd met een neutrale olie.

Na een **chemokuur** is een mengsel met bijvoorbeeld salie, rozemarijn en kaneel belangrijk, om het lichaam te reinigen en herstellen, vermengd met een neutrale olie.

Bij **winderigheid** is een mengsel van anijs, kamille en mandarijn aan te bevelen, vermengd met een neutrale olie.

Bij **hooikoorts** helpt een mengsel van kamille en tijm, vermengd met een neutrale olie.

Bij **kalknagels** kun je het beste een mengsel van kajepoet en teatree gebruiken en in dit geval mag dit puur op de nagels worden aangebracht.

Voor alle klachten zijn persoonlijke oliën samen te stellen en uiteraard doe ik dit graag voor je. Een samengestelde persoonlijke olie kost, zoals ik eerder aangaf, 5 euro voor 50 ml, inclusief persoonlijke uitleg over het gebruik.

## ACTIE VAN DE MAAND MEI

---

Deze hele maand kun je een aromatherapie-consult bij mij ondergaan van 30 minuten, inclusief een op maat gemaakt flesje voor het speciale bedrag van € 22,50 (in plaats van € 27,50).

Wil jij een afspraak maken, stuur me dan een email met jouw klachten naar:

[info@natuurgeneespraktijk.nl](mailto:info@natuurgeneespraktijk.nl) of bel 0251-201649.

Via de app kan ook: 06-29597966.

## NIEUW IN MIJN PRAKTIJK: CUPPING CUPS BIJ DE MASSAGE

---

In mijn praktijk zal ik bij de lichaamsmassages gebruik maken van cupping-cups om nog intensiever te kunnen masseren. De massage met de cups zorgt ervoor dat de huid en de spieren losser worden. In de komende maanden worden de hotstone- en kruidenstempelmassages vervangen door de aromatherapiemassage, omdat het in juni, juli en augustus te warm weer is voor massages met hete stenen en stempels.

## AGENDA

---

Op Facebook plaats ik regelmatig nieuws, weetjes en acties en kortingen, dus houdt ook deze pagina in de gaten: [www.facebook.com/natuurgeneespraktijk](http://www.facebook.com/natuurgeneespraktijk)

Op maandag- en woensdagavonden ben ik direct telefonisch bereikbaar tijdens het telefonisch spreekuur tussen 17.00 en 18.00 uur op telefoonnummer 0251-201649 voor het stellen van vragen, het maken van afspraken of het bestellen van producten.

## *Natuurgeneespraktijk Mariëlle van der Eem*

Isarstraat 23  
Beverwijk

[www.natuurgeneespraktijk.nl](http://www.natuurgeneespraktijk.nl)  
tel. 0251-201649 / 06-29597966

KvK nr.: 51584557

BTW nr.: NL-186063933B01

Zorgverleners code : 90-042889

AGB Praktijkcode : 90-51657

VBAG-nr.: 21606020

RBCZ-nr.: 912160R

CBP-nr.: m1635838

