



# GEURWOLKJE

e-book

## WAAROM GEBRUIK JE ETHERISCHE OLIËN?

Aromatherapie heeft invloed op ons gevoel en geluk. Wist je dat geur en herinnering met elkaar verbonden zijn? Ons reukzintuig is ons sterkste zintuig. De reukreceptoren in onze neus zijn in staat 10.000 geuren te herkennen. Deze reukreceptoren staan in directe verbinding met ons lymbische systeem, ook wel onze emotionele brein. Misschien doet je een bepaalde geur denken aan jouw grootouders? Vaak kun je de geur niet benoemen maar wel de emotie. Zo heeft geur dus invloed op mind, mood & soul.

Etherische oliën zijn perfect om te ontspannen en stress te verminderen. Geuren zoals lavendel, bergamot, sinaasappel, sandelhout, palo santo, mandarijn, rozenhout en vanille hebben ontspannende en rustgevendende eigenschappen. En etherische oliën zoals citroen, grapefruit, den, rozemarijn, lemongrass, citroen en pepermint geven energie en peppen je op. Maar er zijn ook etherische oliën zoals den, eucalyptus, kaneel, citroen en lemongrass die ideaal zijn voor in je diffuser wanneer je je niet zo lekker voelt.

Etherische oliën hebben een positieve invloed op je slaap. Zo is lavendelolie (evidence-based) de beste etherische olie om te gebruiken bij slaapproblemen van jong tot oud. Het zorgt voor een betere nachtrust maar ook voor een uitgeruster gevoel de volgende dag. Duitse wetenschappers hebben geconcludeerd dat geuren invloed hebben op de dromen. Ze hebben mensen met rozengeur en rotte eieren geur laten slapen. Het resultaat was dat de mensen met rozengeur fijne dromen hadden en de andere groep had nachtmerries. Dus volgens deze Duitse wetenschappers werkt je neus dus ook als je slaapt en kan geurtherapie helpen bij nachtmerries en angsten.

Wist je dat als je geurmarketing toepast in je winkel, klanten langer in de winkel blijven waardoor ze meer kopen? Uit onderzoek is gebleken dat je omzet met 6% kan stijgen. Het geheim is wel, dat de geur onder het waarnemingsniveau blijft. Nike heeft ooit een test gedaan door in een van zijn winkels een bloemengeur te verspreiden. Het resultaat was dat mensen bereid waren meer te betalen voor de schoenen

in de winkel met bloemengeur. Dus heb je een winkel? Zet een diffuser op je toonbank met daarin bijvoorbeeld de Geurwolkje blend Bloemenpracht.

In Amerika maken veel bedrijven bijvoorbeeld gebruik van aromatherapie op kantoor. Het is een natuurlijke manier om de vitaliteit te verbeteren, de productiviteit te verhogen, stress te verminderen, ziekteverzuim terug te dringen en een prettige sfeer te creëren voor de werknemers. Maar het is ook heerlijk als je veel thuis werkt.

Gewoon een diffuser op je bureau neer zetten en een paar druppels etherische olie erin doen. Voor positiviteit kies je grapefruit, mandarijn, limoen of rozemarijn. Voor performance kies je citroen, pepermint, grapefruit of bergamot of onze blend Fris Briesje of Extase. Bergamot, rozemarijn, citroen en limoen stimuleren de creativiteit. Heb je wat extra concentratie nodig? Vernevel dan een paar druppels eucalyptus, rozemarijn, limoen of pepermint op kantoor.

Wist je trouwens dat uit onderzoek is gebleken dat secretaresses 54% minder fouten maken met de geur van citroen? Citroen geeft focus en versterkt de concentratie. En ook Shakespeare schreef in zijn stukken over de werking van rozemarijn voor het geheugen. Zeker de moeite waard om te proberen als nu je veel thuis werkt toch?



## 5 ENKELVOUDIGE ETHERISCHE OLIËN OM MEE TE STARTEN

Je hoeft geen apothekerskast vol etherische olie te hebben, met deze etherische oliën kun je prima starten. Maar je zult zien dat je het zo lekker gaat vinden, dat je je collectie al gauw gaat uitbreiden. Dit zijn de 5 enkelvoudige etherische oliën die wij jou adviseren als je wilt leren werken met aromatherapie. Maar je kunt natuurlijk ook voor een lekkere Geurwolkje blend kiezen:

### CITROEN

De citroenboom groeit voornamelijk in het Middellands Zeegebied. De etherische olie wordt koud geperst uit de schil van de citroen. Citroen geeft meer focus, helpt bij piekeren en versterkt de concentratie. De geur is levendig en fris en een klassieker binnen de etherische oliën. De parfumindustrie maakt veel gebruik van citroen. Het geeft frisheid aan parfum en eau de toilette. Ook wordt citroen veel in schoonmaakproducten gebruikt.



### DEN

Dennenaaldolie wordt uit verschillende soorten dennen gedestilleerd. Vroeger stond de boom symbool voor wilskracht. Den kan griep, verkoudheid en luchtwegproblemen verlichten en heeft de sterkste werking in een diffuser. Ook voor kinderen is den een veilige etherische olie om te verdampen in winterperiodes. Den kan ontspanning geven als je last hebt van mentale vermoeidheid of stress.



### SANDELHOUT

Sandelhout komt uit Zuid Amerika en wordt gedestilleerd uit het hout. De geur is dan ook zoet, rijk, warm en houtachtig. Sandelhout is erg geliefd in yoga omdat het een balancerende werking heeft op het eerste en tweede chakra. In een diffuser geeft sandelhout ook veel ontspanning en helpt bij depressieve gevoelens. Als je moet hoesten of last hebt van een zere keel dan heeft sandelhout een verwarmende werking.



### LAVENDEL

Lavendel is een van de meest veelzijdige etherische oliën en mag echt niet in je keukenkastje ontbreken. De etherische olie wordt gedestilleerd uit de bloementoppen. Lavendelvelden vind je voornamelijk in de Franse Provence. De geur is zoet, kruidig met een onderton van bloemen en hout. Hoe hoger de lavendel op de berg groeit, hoe zoeter de geur en hoe beter de ontspannende werking. Als je moeite hebt om in slaap te komen, stress of hoofdpijn hebt, doe dan lavendelolie in je diffuser. In Skintox olie kan lavendel etherische olie helend zijn bij eczeem, schaafwondjes, blauw plekken, puistjes.



### SINAASAPPEL

De etherische olie mandarijn komt uit Spanje, Italië of Brazilië en wordt koudgeperst uit de schillen. Het is een van de belangrijkste componenten voor een parfumeur. De geur is heel fris, sappig en fruitig en iedereen vindt deze sinaasappel lekker. Wist je trouwens dat uit de sinaasappelboom drie soorten etherische olie worden gewonnen? De etherische olie sinaasappel komt uit de vruchten, petitgrain komt uit de takken en neroli uit de bloesems. Sinaasappel kan helpen bij nervositeit, slapeloosheid en als je je somber voelt.





## WAT IS AROMATHERAPIE?



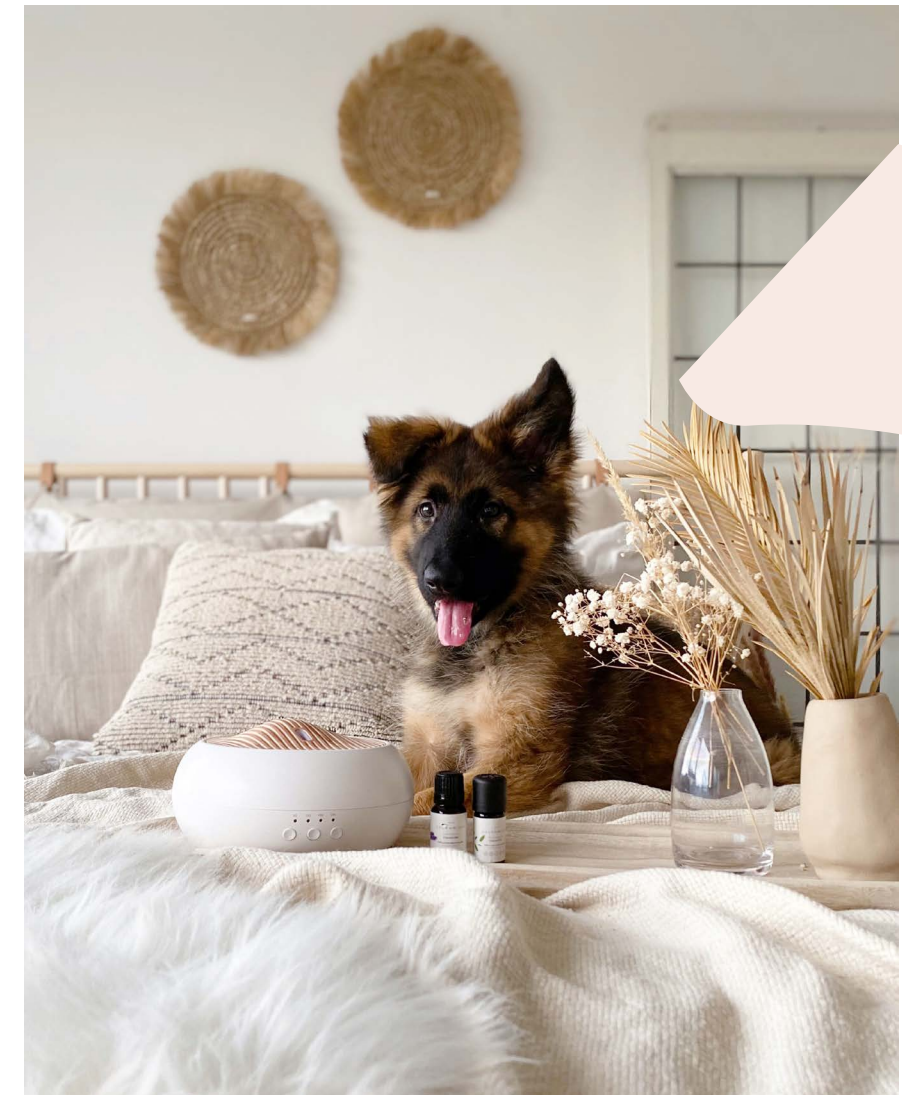
Klanten vragen ons vaak, hoe werkt aromatherapie nou precies? Kun je met de geur van lavendel huidproblemen genezen? Wauw, dat zou pas echt magie zijn. Het woord "Aromatherapie" kan je om de tuin leiden, omdat het suggereert dat het uitsluitend via je neus werkt, maar dat is niet zo. Wat is aromatherapie precies? Aromatherapie is een vorm van kruiden-geneeskunde waarbij gebruik wordt gemaakt van extracten uit bloemen, kruiden, planten, bomen, harsen en vruchten. Het extract heet etherische olie of essentiële olie. Deze extracten zijn in bloemen aanwezig om insecten aan te trekken voor bevruchting of af te stoten om de plant te beschermen. Etherische oliën worden gewonnen door destillatie, extractie of koude persing.

Etherische oliën zorgen voor de geur en vormen de essentie ofwel de kracht van de plant. Het percentage etherische olie verschilt per plant. Er zijn bijvoorbeeld 6.000 kilo rozenblaadjes nodig voor 1 liter rozenolie terwijl voor 1 liter lavendelolie maar 100 tot 150 kilo bloemetjes nodig zijn. Dat maakt dat rozenolie erg kostbaar is. Voor 5 ml rozenolie betaal je gauw 100 euro. Helaas wordt er ook veel gerommeld met etherische olie. Ze worden vaak vermengd met goedkopere oliën. Lees daarom altijd goed het etiket en check of de olie in een donker glazen flesje zit ter bescherming van het zonlicht.

Etherische oliën worden gebruikt als geurstof

in cosmetica en parfums. Maar ook in levensmiddelen vind je ze terug. Pepermuntolie wordt gebruikt in snoepgoed, bergmuntolie in earl grey thee en kruidnagelolie in soepen en sauzen. Maar wat veel mensen niet weten is dat de etherische oliën geneeskrachtige eigenschappen kunnen bezitten. In 1960 verbrandde de Franse professor René Gattefossé zijn hand. Omdat hij geen water in de buurt had, dompelde hij zijn hand in de lavendelolie. Hij ontdekte dat hij minder pijn had en dat de wond sneller genees.

Aromatherapie gaat veel verder in de geschiedenis terug. Cleopatra beschikte over vele geurende oliën om mannen te verleiden. Maar ook in Egyptische graven werden geurpotjes gevonden. Aromatherapie is op twee manieren toe te passen. De aromatische bestanddelen van etherische olie zijn te gebruiken voor onze emotionele balans en de chemische bestanddelen voor onze gezondheid. Zo vrolijkt sinaasappel op, helpt rozenolie bij liefdesverdriet en helpt citroen bij piekeren. Uit recent onderzoek is gebleken dat als vrouwen in de kraamtijd lavendelolie vernevelen, zij minder kans hebben op een postnatale depressie. Qua gezondheid verruimt eucalyptus de luchtwegen, helpt cypres bij hoesten, heeft geranium een positieve invloed op onze hormonen, helpt sinaasappel bij spanning en kan kruizemunt verlichting geven bij misselijkheid of reisziekte.



Wist je dat lavendel zorgt voor een betere nachtrust maar ook een uitgeruster gevoel de volgende dag? Engelse onderzoekers hebben een test gedaan bij 51 oudere mensen. Na 7 dagen bleek dat maar liefst 72% van deze proefpersonen beter sliep door het vernevelen van lavendelolie. Dus heb je last van slaapproblemen? Koop een flesje lavendelolie en een diffuser. Doe 5 tot 10 druppels in het water en wij wensen je een goede nachtrust!



## WAT ZIJN ETHERISCHE OLIËN?

Etherische oliën zijn natuurlijke extracten die worden gewonnen uit kruiden, specerijen, vruchten, takken, bomen en bloemen. Citrusoliën worden koudgeperst uit de schillen en de meeste andere etherische oliën worden gedestilleerd uit plantenmateriaal. Er zijn vaak honderden kilo's plantenmateriaal nodig om een liter etherische olie te maken. Daarom zijn ze ongeveer 100 keer geconcentreerder dan het gewone kruid. Daarom heb je maar een paar druppeltjes nodig voor je diffuser en als je ze op de huid wilt gebruiken, moet je ze vermengen met een skintoxolie. Elke etherische olie heeft zijn eigen geneeskrachtige werking. Zo werken citrusoliën opvrikkend, bloemenoliën ontspannend en geven boomoliën verlichting als je ziekjes voelt.





## WELK GEURTYPE BEN JIJ?

Fris als een citroen? Of toch zacht als een roos? Welke geur vind jij lekker? Geuren zijn in verschillende groepen te verdelen. We noemen dit aromapsychologie. Welk geurtype ben jij?

### Bloementype

Mensen die van bloemengeuren houden zijn creatief, energiek en enthousiast. Ze streven naar perfect maar zijn "good fun". Bloementypes zijn ondernemend, ambitieus en hebben veel zelfvertrouwen. Ze willen iets bereiken in deze wereld, maar moeten er natuurlijk wel plezier in hebben. Ze zijn dol op parfum, houden van luxe, mode, muziek en dansen. Geuren die bloementypes lekker vinden zijn lavendel, rozenhout en Geurwolkje blends zoals bloemenpracht, yin, magic love en ontspannend.

### Fruittype

Mensen die van fruitgeuren houden zijn sportief en no-nonsense. Ze zijn de perfecte werknemer, harde werkers, vriendelijk, verantwoordelijk en supportive. Ze houden van duidelijkheid en structuur, zijn vaak niet heel ambitieus maar nemen taken wel serieus. Daarnaast kunnen ze goed organiseren. Fruittypes zijn aardig en sympathiek, iedereen houdt van ze vanwege hun positiviteit en vriendelijkheid. Geuren die fruittypes lekker vinden zijn citroen, bergamot, sinaasappel, mandarijn, grapefruit, lemongrass, vanille en de Geurwolkje blend verkoelend.

### Houttype

Mensen die van houtgeuren houden zijn vaak holistische denkers. Ze willen de wereld, het universum, het leven begrijpen. Je kunt er diepgaande gesprekken mee voeren en ze houden van harmonie en vrede. Ze zijn sympathiek, empathisch en hebben altijd goede intensies. Hun kledingstijl is vaak neutraal in bijvoorbeeld aardetinten en bewust niet opvallend. Geuren die houttypes erg lekker vinden zijn sandelhout, palo santo, rozenhout, kaneel, den, zilverspar en de Geurwolkje blends zoals 1001 nacht, boswandeling, naaldbos, yang en happiness.

### Kruidentype

Mensen die van kruidengeuren houden, herken je aan hun organisatietalent. Ze blijven maar doorgaan en kunnen moeilijk stilzitten. Ze hebben het altijd druk. Ze zijn betrouwbare vriendinnen, netwerkers en helpen anderen graag met klusjes. Kruidentypes zijn dol op natuurlijke producten. Ze zijn graag thuis, lekker kletsen met vriendinnen en relaxen op de bank. Geuren die kruidentypes lekker vinden zijn pepermunt, salie, rozemarijn, eucalyptus en de Geurwolkje blends zoals fris briesje, morning daisy, herfstzon, meditatie, happiness, zuiverend, concentratie en extase.





## HOE GEBRUIK JE ETHERISCHE OLIE?

Etherische oliën kun je op verschillende manieren gebruiken maar deze manier is het meest eenvoudig en veilig:

### In een aroma diffuser

De makkelijkste manier om te genieten van etherische is door middel van een aroma diffuser. Dit is een luchtbevochtiger en geurapparaat in een. Dus supergoed ook voor de droge lucht in huis. Alle kamers in je huis zijn geschikt voor een aroma diffuser: van de woonkamer om te ontspannen tot de slaapkamer om beter te slapen. Maar ook in je werkkamer is een aroma diffuser met etherische olie fijn als je bergen werk moet verzetten.

### Hoe werkt een aroma diffuser?

Je vult het reservoir met water (de maximale hoeveelheid is afhankelijk van het model) en voegt 5 tot 10 druppels etherische olie toe. Hoeveel etherische olie je erin doet is afhankelijk van de grootte van de ruimte en is ook per persoon verschillend. De een ruikt het al heel goed bij gebruik van 5 druppels terwijl anderen 10 druppels nodig hebben. Voor de slaapkamer gebruik je normaliter 5 druppels en voor de woonkamer 10 druppels omdat deze ruimte groter is. Als je de aroma diffuser aanzet zul je zien dat er een koude mist wordt verspreid met etherische olie.

**TIP:** Etherische oliën zoals sinaasappel kunnen een oranje laagje in je diffuser achterlaten. Om het goed schoon te maken, giet een beetje pure alcohol erin en maakt het droog met een schone doek. Etherische olie lost namelijk op in alcohol.

### Zelf blends maken voor in je diffuser?

Als je etherische oliën mengt krijg je een synergie effect maar het is vooral leuk en lekker om zelf etherische oliën te mengen. De truc is om iets meer citrusgeuren toe te voegen aan je blend. Wij geven je een paar voorbeelden van lekkere aroma blends:



### Voor in je slaapkamer om lekker te slapen:

2 lavendel  
4 sinaasappel

### Om vrij te ademen wanneer je je niet lekker voelt:

3 eucalyptus of den  
6 limoen

### Om lekker te ontspannen op je bank:

3 sandelhout  
6 sinaasappel

### Voor een gezellige sfeer tijdens de feestdagen:

2 kaneel  
6 sinaasappel  
2 vanille

### Voor extra concentratie als je thuis werkt:

6 citroen  
2 rozemarijn  
2 pepermunt

### Voor als je yoga thuis doet:

2 sandelhout of palo santo  
4 sinaasappel

### Om de nare kookluchtjes uit je huis te krijgen:

6 citroen  
3 lemongrass

## HOE GEBRUIK JE ETHERISCHE OLIE?

### In een skintox olie

Etherische oliën kun je ook gebruiken om je huid lekker in te smeren na het douchen, voor een massage of voor je gezicht. Maar je kunt ze nooit puur op je huid smeren. Etherische oliën moeten vermengd worden in een skintox olie zoals druivenpitolie, jojoba olie, arganolie of amandelolie.

### Welke skintox olie kies je?

#### Amandelolie

Amandelolie kan als basis worden gebruikt voor massageolie of huidolie. De amandelboom groeit in Italië en Zuid-Frankrijk in de buurt van wijnranken en olijfbomen. Amandelolie is een hele fijne olie om mee te masseren, als lichaamsverzorging en wordt ook veel gebruikt voor baby's en kinderen. Soms ruikt de olie licht naar marsepein. Het heeft een beschermende, verzorgende en verzachtende werking voor je huid. Amandelolie is rijk aan vitamine E en onverzadigde vetzuren. Heb je notenallergie? Kies dan voor druivenpitolie.

#### Druivenpitolie

Druivenpitolie is een goed alternatief voor amandelolie als je notenallergie hebt. Maar druivenpit is sowieso een hele fijne basisolie. Het bevat veel vitamine E en ondersteunt de vochtbalans in de huid. Druivenpitolie is zeer geschikt als facial oil omdat het de huid soepeler maakt en helpt bij rimpels.

### Jojoba olie

Jojoba is eigenlijk geen olie maar een was. Het is een natuurlijke antioxidant en bevat zeer veel vitamine E en belangrijke vetzuren. Maar belangrijker: het is onze favoriete basisolie bij een vette huid. Jojoba helpt de talgproductie onder controle te houden. De olie is geurloos en trekt snel in.

### Arganolie

Arganolie wordt ook wel het vloeibare goud genoemd in Arabische landen. Een weldaad voor huid en haar. Wil je arganolie als haarmasker gebruiken? Masseer je hoofdhuid en haar met arganolie, laat het een nachtje intrekken en was het de volgende ochtend eruit. Ben je bang voor vet haar? De truc is om eerst shampoo in je haar te doen en dan je haar pas nat te maken.



### Hoe gebruik je etherische olie in een skintoxolie?

Heel simpel. Voor een volwassene meng je in 1 eetlepel skintox olie maximaal 1 druppel etherische olie. Gebruik nooit meer dan 10 druppels etherische olie per dag op je lichaam. **Welke etherische oliën zijn geschikt voor de huid?** Lavendelolie, rozenhout, sinaasappel, mandarijn en sandelhout zijn fijne oliën voor de huidverzorging. Voor baby's kinderen kun je gewoon pure skintox olie gebruiken zonder etherische olie. Echt heerlijk!