

STRESS? Deze etherische oliën maken je weer relaxed

VOEL JE JE ONRUSTIG? GEBRUIK EEN DRUPJE ETHERISCHE OLIE EN ONTSPAN...

Adem in...

Etherische oliën, ook wel essentiële oliën genoemd, komen direct uit de plant, tak, zaad, vrucht of bloem. Ze verdampen snel, waarna de geur goed te ruiken is. En die geur heeft een ontspannend effect.

Breng de olie aan achter je nek of oren, op je polsen of je buik. Of wrijf een druppel tussen je handpalmen en wrijf zodat de aroma's goed vrijkomen. Inhaleer de geur goed. Ook kun je de olie in bad druppelen of vermengen met je dag- of nachtcrème. De pure oliën zijn te koop bij natuurwinkels, zoals Holland & Barrett, maar je kunt ook beautyproducten met etherische oliën gebruiken.



Olie van:

> **BERGAMOT** helpt je ontspannen, laat onrust en zorgen verdwijnen en geeft meer energie. **Gebruiken bij:** slapeloosheid, onrust, verdriet en stress.

> **SALIE** stimuleert je zelfvertrouwen en brengt je hormonen in balans. **Gebruiken bij:** stress, lusteloosheid, overspannenheid, moedeloosheid en stemmingswisselingen door menstruatie.

> **VETIVER** geeft rust en versterkt het zelfbewustzijn. **Gebruiken bij:** slapeloosheid, angst en nervositeit.

> **LAVENDEL** helpt ontspannen. **Gebruiken bij:** slaapproblemen, spanning, rusteloosheid en irritatie.

> **WIEROOK** stimuleert, verkwikt en helpt te focussen. **Gebruiken bij:** irritatie, ongeduld en rusteloosheid.

> **KAMILLE** geeft een fijn, behaaglijk gevoel, vermindert onrust en kalmeert. **Gebruiken bij:** piekeren en zorgen.

> **ROZEN** pept je humeur op en vermindert een nerveus gevoel. **Gebruiken bij:** rouw, nervositeit en paniekaanvallen.

> **NEROLI** verhoogt de serotoninespiegel, waardoor je humeur een oppepper krijgt, geeft energie en vermindert stress en onrust. **Gebruiken bij:** nervositeit, angst en slapeloosheid.



LET OPI!

Sommige etherische oliën mag je niet in combinatie met andere oliën gebruiken. Lees daarom goed de bijsluiter voor gebruik. Gebruik je medicijnen of ben je zwanger? Overleg voor gebruik dan eerst met je arts.

1. Met sandelhout, mandarijn en andere pure bloemen- en plantensextracten, **Chakra 4 balancing body mist 'harmony'** € 38,- (100 ml) Aveda

2. Lavendel, geranium en kamille, **Heavenly days relaxing shower cream** € 7,95 (350 ml) Champneys via Boots

3. Rozenbloesem. Wilde rozen harmoniserende body olie € 18,49 (100 ml) Weleda

4. Etherische olie wierook € 19,90 (5 ml) DIY Soap

5. Met lavendel, stressverlagende benzoe en troostende tonka voor een heerlijke nachtrust, **Twilight bath bomb** € 5,50 Lush

6. Jeneverbes, salie, tijm en lavendel, **Toning talasso scrub ontspanning & harmonie** € 26,95 (300 g) Collistar

7. Lavendel, bergamot, geranium, mandarijn en sinaasappel. **Body cream 'relaxing'** € 34,- (200 ml) L'Occitane