

**THEMA: GEURTJES - ZE ZIJN OVERAL!****Welke geur helpt bij liefdesverdriet of muggenbeten?**

Geur bepaalt ons leven. Ze wekt herinneringen op en beïnvloedt ons welzijn.

Hieronder vind je de eigenschappen van een aantal aromatische oliën:

**Eucalyptus:** heeft een scherpe en wrange geur, versterkt de concentratie en het immuunsysteem, helpt bij griep en verkoudheid, dient als muggenbescherming en neutraliseert de geur van rook.

**Bergamot:** heeft een fruitige en zoete citrusgeur, helpt bij lusteloosheid en depressie (liefdesverdriet) werkt harmoniserend, en verbetert je stemming.

**Grapefruit:** heeft een fruitige en wrange citrusgeur, verbetert je stemming, verlicht spierpijn (als smeersel op de huid, zie hieronder).

**Lavendel:** heeft een frisse en kruidachtige geur, helpt bij nervositeit, griep en verkoudheid, werkt ontspannend, en bevordert de slaap, helpt tegen motten en rooklucht.

**Citroengras:** heeft een krachtige, gras- en citroenachtige geur, geeft geest en lichaam vleugels, verbetert je stemming en concentratie.

**Sinaasappel:** heeft een frisse, fruitige en zoete citroengeur, geeft pit, kalmeert. Dient als muggenbescherming en neutraliseert rooklucht en verbetert de concentratie.

**Vanille:** heeft een zachte, zoete geur, werkt harmoniserend, ontspannen en zinnelijk.

**Citroen:** heeft een frisse citroengeur, verbetert de concentratie, werkt opwekkend en verfrissend, dient als muggenbescherming en neemt geuren weg.

**Opdracht:**

1. Welke geuren verbeteren de concentratie en helpen je dus bij het maken van je huiswerk?

**Citroen, sinaasappel, citroengras, eucalyptus**

2. Welke geuren verbeteren je stemming (bijv. bij liefdesverdriet en een gebroken hart)?

**Citroengras, grapefruit, bergamot**

**Hoe werken aromatische oliën?**

Vul je geurlampje met wat water en voeg een paar druppels aromatische olie toe. Steek de kaars van je geurlampje aan. De olie verdampt samen met het water en zo ontstaat een aangename geur. Deze geur wordt door het slijmvlies aan de binnenzijde van de neus opgenomen en kan dan je stemming beïnvloeden.

Je kunt de aromatische olie niet alleen in een geurlamp laten verdampen, maar je kan ze ook met basisoliën vermengen en op je huid smeren of een paar druppels in een bad doen.

Geschikte basisoliën zijn: jojoba olie, amandelolie, zonnebloemolie en tarwekiemolie.



**Oplossing bij  
het werkblad**  
kunt u gratis downloaden  
[www.aduis.nl](http://www.aduis.nl)

Tips bij het kopen van basisoliën

**Aromatische oliën** worden ook wel **etherische**, vluchtige of essentiële oliën genoemd genoemd. Ze kunnen uit verschillende delen van een plant worden gemaakt, bijvoorbeeld de bloesem, de vrucht, het zaad, de bladeren, de schil, of het hout. Ze worden met behulp van stoomdestillatie, extractie of koude persing gewonnen.

**Etherische oliën hebben meestal de volgende kenmerken:**

- Plantennamen (ook Latijnse namen),
  - Land van herkomst,
  - Kwaliteitsaanduiding: is de olie gewonnen door stoomdestillatie, extractie of koude persing?
- Synthetische olie wordt chemisch nagebouwd. Je herkent ze door de verhoudingswijze lagere prijs. Ze worden vaak geuroolie genoemd.

Veiligheidsinstructie

De meeste aromatische oliën irriteren de huid en het slijmvlies en mogen dus niet puur en onverdund gebruikt worden!



Irriterend

Kruiswoordpuzzel opgelet!

1. Welke geur helpt tegen motten?
2. Dit kenmerk vind je meestal op etherische olie!
3. Zinnelijke eigenschappen wordt toegeschreven aan deze geur...
4. Zoek een aromatische olie die de concentratie verbeterd...
5. Met dit deel van de plant kan je etherische olie maken...
6. Welke uit graan gewonnen olie is geschikt als basisolie?
7. Om huid- en slijmvliesirritatie te voorkomen, gebruik je aromatische olie nooit...



1.	L	A	V	E	N	D	E	L											
2.	P	L	A	N	T	E	N	N	A	A	M								
3.	V	A	N	I	L	L	E												
4.	S	I	N	A	A	S	A	P	P	E	L								
5.	B	L	A	D	E	R	E	N											
6.	T	A	R	W	E	K	I	E	M	O	L	I	E						
7.	O	N	V	E	R	D	U	N	D										

Veel plezier met je aromalamp \_\_\_\_\_ Alladin \_\_\_\_\_ !

