

Additionele behandelingen

Specialisatie



Gudrun Has – Workshops en privélessen

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1	Thalasso therapie en Spa therapie	4
Hoofdstuk 2	Aroma Therapie	11
Hoofdstuk 3	Werkstoffen	19
Hoofdstuk 4	Gezonde leefstijl	26
Hoofdstuk 5	Psychologie	38
Hoofdstuk 6	Apparatuur	45
Hoofdstuk 7	Veilig zonnen.	56
Hoofdstuk 8	Aanverwante disciplines	61
Hoofdstuk 9	Praktische vaardigheden Shiatsu en Huidverbeterende massage	63
Hoofdstuk 10	huidkenmerken (herhaling niveau 3)	66
Hoofdstuk 11	Pathologie (herhaling niveau 3)	72
Hoofdstuk 12	Kleuradvies	89

Inleiding

Het boek dat voor je ligt heb ik geschreven op de exameneisen van het servicedocument. Daar dit vrij summier van opzet is heb ik de vrijheid genomen wat dieper op de stof in te gaan. Als je de theorie in dit boek leert bent je klaar voor het examen van het KWC en het examenplatform. Deze specialisatie is bedoeld om alles wat je in niveau 3 en 4 geleerd hebt te kunnen combineren in een behandeling, op het specifieke huidprobleem en op de vraag van de klant. Dit vraagt inzicht en creativiteit en kennis. Je leert meer over Wellness behandelingen en Thalasso en aromatherapie. Over zonnen en voeding. Ook psychologische kennis is onderdeel van deze specialisatie. Ik wens je heel veel leerplezier! Mocht Je vragen en of opmerkingen hebben over de inhoud van het boek dan hoor ik dat graag van je.

Gudrun Has
Beauty op zolder
B. Zweersstraat 12
1544 MB Zaandijk

075-6228424
www.beautyopzolder.nl
beautyopzolder@gmail.com



Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ik heb dit boek met de groots mogelijke zorg geschreven mocht u toch nog fouten in dit boek ontdekken zou ik het erg op prijs stellen als u die aan mij doorgeeft.

Hoofdstuk 1 Thalasso therapie en Spa therapie

Wat is Thalasso therapie?

De naam van de Thalasso therapie komt van de godin "Thalassa van de zee.

Thalasso therapie of **zeewater therapie** is een medische behandeling waarbij gebruik gemaakt wordt van baden die zijn gevuld met mineralogisch/ organisch zeewater. Ook worden er behandelingen met zee-algen en modder pakkingen gegeven. Bovendien heeft de jodiumhoudende zeelucht een gunstig effect op de longen, en lost het slijm op. Deze therapie wordt vooral aangeboden in kuuroorden vlak bij de zee. De Thalasso-cultuur kwam vanaf het begin van de 20e eeuw in de belangstelling maar werd ook al door de oude Grieken en Romeinen gebruikt.

Thalassocentra zijn in Frankrijk erg populair. Zeewater heeft voor bepaalde huidziekten een helende werking, bijvoorbeeld bij psoriasis. Thalasso therapie voorkomt en verzacht spier- en gewrichtsklachten. Om deze reden wordt deze therapie ook toegepast bij reumatische klachten.

De producten

De zeeproducten die in een Thalassobehandeling worden gebruikt zijn:

- Algen
- Zeewater
- Zeezout

Er kunnen in de behandeling ook nog producten gebruikt worden die uit de aarde of zoet water komen zoals:

- Modder
- Klei

Algen

Algen zijn rijk aan minerale werkstoffen. Als de algen in de zee groeien slaan ze door hun stofwisseling de mineralen op. Algen zijn vooral rijk aan Jodium. Jodium heeft een desinfecterende werking. Tevens hebben algen een herstellende werking.

In het Oosten zijn ze al langer overtuigd van de weldaden van algen en zeewier.

Denk je aan algen, dan denk je wellicht aan de onderzeese planten die je al pootje badend in de zee weleens tegenkomt. Of misschien komt het water je al in de mond bij de gedachte aan sushi met zeewier? Het is niet onlogisch dat die beelden eerst bij je opkomen, want daarbuiten zijn algen in onze contreien nog niet erg bekend. En dat is jammer, want algen

kunnen een heuse bron van weldaad zijn voor zowel je lichaam als je geest.

Op je bord

Zeewier bevat namelijk aanzienlijke hoeveelheden mineralen, zoals jodium (belangrijk voor de goede werking van onze schildklier), calcium (versterkt je botten) en ijzer (verhoogt je weerstand). Ook vitamines en proteïnen vind je er massaal in terug. Nori, de alg die het meest gebruikt wordt om sushi te maken, heeft zelfs het hoogste eiwitgehalte van alle zeewieren: in 100 gram nori schuilt maar liefst zo'n 41 gram proteïne. En algen zouden nog meer gezonde eigenschappen hebben.

Reden te meer dus om af en toe wat algen in je menu te verwerken. De bekendste bereiding met zeewier is natuurlijk sushi. Het vraagt misschien wat tijd en geduld, maar eens je het onder de knie hebt kan je bij sushi eindeloos blijven variëren. Ben je geen liefhebber van rauwe vis? Sushi vind je ook met bijvoorbeeld gebakken tonijn en gefrituurde kip, om je vingers bij af te likken! Maar er zijn nog heel wat andere mogelijkheden om algen op je bord te toveren. Zo kan je nori bijvoorbeeld ook verwerken in salades, soep, pastagerechten of rijstschotels, en kan je er zelfs thee van zetten. Vind je het toch allemaal wat te experimenteel? Dan ben je misschien meer te vinden voor een voedingssupplement met algen.

Op je huid

Behalve op je bord kan je zeewier ook gebruiken in cosmetische behandelingen. Steeds meer schoonheidsbehandelingen maken gebruik van algen. En in deze drukke, stressvolle tijden komen behandelingen op basis van algen als geroepen, want ze bevatten heel wat ingrediënten waar je op slag van opkikkert. Voel jij je moe, ziek of gestrest? Dan kunnen de volgende behandelingen zeker soelaas brengen!

Thalassotherapie – De behandeling

Bij een basisbehandeling baad je in warm zeewater gemengd met algen.

Wat doet het?

Kamp je met een pijnlijke rug, dan kan thalassotherapie je van jouw klachten afhelpen. De combinatie van verwarmd zeewater en algen heeft immers een weldadige invloed op je gewrichten en spieren. Het verzacht niet alleen de pijn maar ontspant ook de gewrichten, waardoor deze soepel worden. Het zal dan ook niet verbazen dat thalassotherapie ideaal is voor mensen met gewrichtsaandoeningen zoals reuma en artrose. Cliënten die last hebben van fibromyalgie (weke delen reuma) kunnen baat hebben thalassotherapie.

Maar ook huidziektes zoals psoriasis kunnen behandeld worden met thalassotherapie, aangezien zo'n kuur het zelfherstellende vermogen van de huid verhoogt. Omdat het de afvoer van gifstoffen stimuleert en het lichaam voorziet van mineralen krijgt de huid een stevige boost.

Een algenpakking

Bij een algenpakking wordt het hele lichaam bedekt met een warme pasta gemaakt van algen en word je vervolgens in een thermisch deken gewikkeld. Door de warmte wordt je huid toegankelijker voor de opname van de werkstoffen, waardoor de algen goed kunnen inwerken.

Wat doet het?

Een algenpakking werkt in de eerste plaats ontspannend, maar afhankelijk van de soort algen die gebruikt worden, kan ze ook een afslankende, ontgiftende en herstellende werking hebben.

Wrapping

Bij Wrapping wordt gebruik gemaakt van elastische zwachtels . Deze zwachtels of wikkels worden stevig om het lichaam gewonden. Altijd richting het hart. Eerst kan een gel of olie met etherische olie worden aangebracht. Ook kunnen de zwachtels in minerale klei worden gedompeld. De klant wordt hierna in een warmtepak of deken gewikkeld.

Zeewater

Zeewater lijkt qua samenstelling op ons eigen bloedplasma. Er zitten erg veel mineralen in zeewater zoals: Broom, calcium, jodium, kalium, lithium, magnesium, natrium, strontium en lithium. Deze mineralen zorgen voor huidverbetering en worden dan ook ingezet bij huidproblemen zoals psoriasis. Zeewater is verkrijgbaar als poeder. Deze kan vermengd worden met gewoon water.

Zeezout

Bevat niet alle essentiële mineralen maar vooral veel natriumchloride. Zout droogt de huid uit. Zeezout kan we goed gebruikt worden in een scrub voor een niet te gevoelige huid. Vermengd met een hydrofiele olie en een etherische olie is dit een hele mooie scrub.

Pakkingen

- Zeealgen
- Karwendel
- Cacao
- leem

Zeealgen

Zeewater en zeealgen hebben de zelfde samenstelling. Zeelagen bevatten verschillende stoffen zoals magnesium, calcium, vitamine A, B en C. Het bevat echter ook veel jodium waardoor deze pakking niet geschikt is voor mensen met een schildklierafwijking of jodium allergie. Zeealgen zorgen voor een stijging van de lichaamstemperatuur en zijn hierdoor niet geschikt voor een pakking bij mensen met een hoge bloeddruk of voor zwangere dames.

Buiten alle producten uit de zee kunnen er in een Spa ook andere pakkingen worden gegeven.

Karwendel

Is een klei soort die wordt gewonnen uit het Oostenrijkse Karwendelgebergte. De klei wordt veel gebruikt bij huidproblemen omdat het een hoog percentage zwavel bevat. Zwavel werkt desinfecterend en ontstekingsremmend en is daarmee uitermate geschikt voor een acne behandeling. Een bad met karwendel olie heeft een positieve werking op eczeem en wordt gebruikt voor pijnlijke spieren en gewrichten.

Cacao

Wordt gewonnen uit gedroogde zaden (bonen) van de cacaoboorn. Bevat veel mineralen. Van het stofje theobromine is wetenschappelijk bewezen dat het een gelukkig gevoel geeft. Werkt ontspannend, huidverzachtend en bevat anti-oxidanten die huid en bindweefsel soepel en veerkrachtig houden. (anti-aging)

Leem

Voor leemtherapie kunnen verschillende producten worden gebruikt zoals: modder, klei of leem. De werking van al deze kleisoorten is:

- Reinigen en zuiveren
- Stimuleren van de doorbloeding
- Stimuleren van de celstofwisseling
- Ontstekingsremmend
- Regenererend

Er zijn verschillende soorten Leem:

- Groene klei of Leem
- Zwarte klei of Moor
- Witte klei of Kaolin is witte of bijna witte klei gewonnen uit de mijnen en verzameld uit de beddingen van tropische rivieren. Kaolin is te zien in afbeelding 01. Deze zachte kleisoort is voor het eerst ontdekt in de Kao-Ling Bergen in Zuidoost China, vandaar de naam Kaolin.



Afb 01. Witte klei/Kaolin

Kaolin bevat een hoog gehalte aan calcium, kalium, magnesium, silicium, ijzer en natrium. Hierdoor is het zeer breed inzetbaar en wordt het in veel productieprocessen toegepast. Nu wordt het voornamelijk gebruikt bij de productie van papier, keramiek, make-up en huidverzorgingsproducten

Vulkanische modder of Fango , lava heeft een hoog gehalte aan silicium. Silicium houdt warmte vast. Wordt veel gebruikt bij verkrampte spieren en reumatisch klachten. Modderpakkingen worden vaak ingezet voor cellulite verbeterende kuren.

Wat is Spa therapie?

Spa therapie wordt ook wel Hydro therapie genoemd. In de Romeinse tijd waren er allerlei behandelingen met water in de badhuizen.

- Sanus per aquam – gezondheid door water
- Solus per Aqua – behandeling met water
- Salut per Aqua – ontspanning door water

Deze letters vormen samen het woord SPA wat een bekende stad in België is met geneeskrachtige waterbronnen.



Afb 02. Oud romeins badhuis

Baden

Baden zijn er in verschillende vormen, maten en namen. Er zijn verschillende soorten jets (wateruitgangen).

De algemene werking van baden zijn:

- Stimuleren van de bloedsomloop
- Ontspanning voor spieren en gewrichten
- Verlagen van de bloeddruk
- Vermindering van stress

De werking van baden met jets zijn:

- Stimulering van de celstofwisseling
- Opheffen blokkades en verklevingen
- Verstevigend

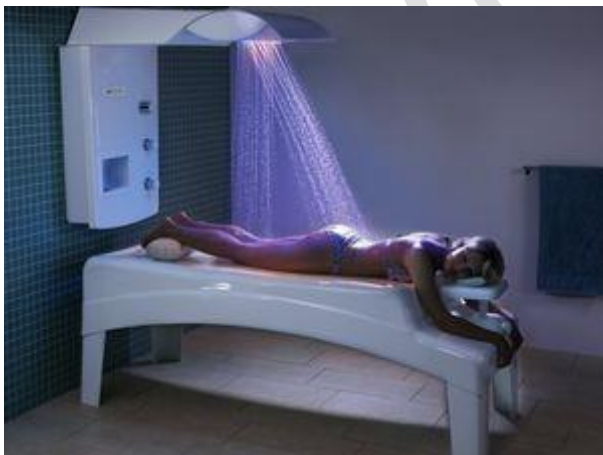
Hydro massage bad of Aqua jet

Dit is een bad waar men van top tot teen door middel van krachtige aquajets en bruisend water volledig gemasseerd wordt. Daarbij kan gebruikt gemaakt worden van kleurentherapie of ultrageluid. Het is belangrijk om de klant bij het uitstappen te begeleiden daar er een kans bestaat dat de klant flauwvalt. In het water kan eventueel worden toegevoegd:

- Etherische olie altijd in combi met een hydrofiele olie
- Zeezouten
- Bad-oliën
- Hydrolaten
- Algen, karwendel, klei. Uiteraard moet hier de afvoer van het bad wel geschikt voor zijn.

Douchemassage of douche massage cabine

Deze zijn er in verschillende soorten en vormen zie onderstaande afbeeldingen:



Afb 03 "Whirlpool , bruisend bad, bubbelbad, hot tub, spa, of Jacuzzi"

Dit zijn allemaal benamingen voor hetzelfde principe namelijk baden die met behulp van krachtige lucht- en/of waterstralen het water doet wervelen, bubbelen en bruisen.

Omdat de baden meestal in omvang vrij groot zijn wordt het water niet na elk gebruik geheel ververs. Om het bad toch hygiënisch te laten zijn wordt er vaak broom of chloor aan het water toegevoegd.

Hammam

Een hammam is van oorsprong een badhuis in het Midden-Oosten. Hier kwamen alle lagen van de bevolking om te zich te baden en te reinigen.

In de Hammam vinden de hammam-behandelingen plaats. Dit is een ritueel waarbij lichaam en geest gereinigd worden. Deze behandelingen worden gegeven door een Tellak.

Tijdens een hammam-behandeling word je grondig geschrubt met een kese, een scrubhandschoen. Dit zorgt ervoor dat de oude en dode huidcellen van het lichaam af komen. Daarna wordt je helemaal ingezeept met een zeepzak. Deze word gevuld met lucht en olijf zeep. De zeep komt via kleine belletjes uit de zeepzak. Tot slot zal de Tellak je een zeepmassage geven.

Verschillende Sauna's

Een sauna is een ruimte waarin de temperatuur enorm verhoogt is om deze warmte vervolgens door te geven aan het lichaam.

- Finse sauna
- Infrarood sauna
- Turkse sauna
- Vibrosaun

Een **Finse sauna** is traditiegetrouw een kleine houten ruimte specifiek gecreëerd voor verhittingssessies. Deze hitte wordt gevoed door verhitte stenen, die ofwel een droge ofwel een natte hitte veroorzaken. Er kan om natte warmte te creëren water over de verwarmde stenen worden gegoten. In de sauna kan het van 65 graden tot 100 graden Celsius zijn. De lucht vochtigheid is tussen de 10 en 20%

In tegenstelling tot een gewone Finse sauna, wordt het in een **infrarood cabine** niet warmer dan 40 tot 60 graden Celsius. Door de infrarood stralen wordt de huid dieper verwarmd waardoor men gaat transpireren.

Een **Turkse sauna** is een stoomcabine. Dit is een afgesloten, vaak betegelde, ruimte met een temperatuur rond de 50-60 graden. De luchtvochtigheidsgraad van een stoomcabine is 80 tot 100%. Dit uit zich in een dichte mist van verdampt water.

Een **Vibrosaun** is een eenpersoons sauna gecombineerd met een vibrerende massage. De vibratie zorgt voor een optimale spierontspanning.

Hoofdstuk 2 Aroma Therapie

Een andere naam voor aromatisch olie is essentiële olie of etherische olie. Deze oliën worden ingezet bij holistische behandelingen van lichaam en geest. Aroma therapie was al bekend bij de chinezen 4500 jaar voor Christus. In de middeleeuwen kwamen de etherische oliën naar Europa. Veel etherische oliën werden in die tijd gebruikt tegen de stank van de toen heersende slechte hygiëne maar ook voor hun desinfecterende eigenschappen. De aromatherapie zoals wij deze kennen is nog niet zo oud.

De Franse parfumeur René Maurice Gattefossé introduceerde de term 'Aromatherapie' in 1936 via een boek met dezelfde titel. In de Eerste Wereldoorlog onderzocht Gattefossé het gebruik van lavendelolie en andere etherische oliën voor het ontsmetten van wonden van gewonde soldaten. Later werkte hij in ziekenhuizen, waar hij etherische oliën en parfumioliën als antiseptische middelen inzette.

Het boek "Aromathérapie" dat Gattefossé hierover schreef kwam in de Tweede Wereldoorlog in handen van de Franse arts Jean Valnet. Valnet paste bepaalde principes uit het boek toe als alternatief voor niet of slecht verkrijgbare medicijnen. Na de oorlog werkte Valnet dit verder uit en schreef zelf een boek. Vanaf de jaren 1960 kreeg de aromatherapie eerst in Frankrijk en later elders voet aan de grond.

Marguerite Maury was degene die massage in verband bracht met aromatherapie, iets dat Gattefossé nooit heeft gedaan. Maury pleitte voor een uniek mengsel van oliën voor iedere persoon, afgestemd op eenieders persoonlijke temperament en gezondheid. Maury geloofde dat een correct gekozen mengsel het verouderingsproces kan vertragen. De moderne aromatherapie gaat ervan uit dat de biologische activiteit van etherische oliën een afgeleide is van die van de gehele plant.

Er zijn ontzettende veel verschillende soorten etherische oliën. De volgende worden in dit hoofdstuk besproken.

- Bergamot
- Cipres
- Eucalyptus
- Geranium
- Lavendel
- Mandarijn
- Rozemarijn
- Rozenhout
- Tea tree
- Ylang ylang

Een etherische olie mag, met uitzondering van lavendel en tea tree, nooit rechtstreeks op de huid of in water aangebracht worden omdat het zich niet vermengt met water. De etherische olie moet voor het gebruik op de huid vermengt worden met een basis olie. Als de etherische olie in het water wordt gebruikt moet deze vermengt worden met een hydrofiele olie alvorens aan het water toe te voegen. Je kunt ook mengsels maken van verschillende etherische oliën die elkaars werking kunnen versterken. Dit mag met max. 3 verschillende oliën.

Bergamot is een citrusvrucht. De etherische olie wordt gewonnen uit de schil door middel van persing. De geur wordt veel gebruikt in parfums maar ook in schoonmaakmiddelen zoals Ajax. Als bergamot is gebruikt is het belangrijk om die dag niet in de zon te komen. Dit kan fyto-foto dermatitis veroorzaken. (huidirritatie en pigmentvlekken)

Werking: wondhelend, regenererend, verfrissend.

Indicatie: Normale huid, vette/acne huid, tegen jeuk, eczeem en psoriasis.

Cipres is afkomstig van jonge twijgen (takken) van de Italiaanse cipres. Deze boom blijft altijd groen.

Werking: vaatvernauwend, vaatwandversterkend.

Indicatie: Vette huid, gevoelige huid, oedeem, couperose, cellulite.

Eucalyptus komt van de eucalyptusboom die van oorsprong uit Australië komt.

Werking: antiseptisch (ontsmettend), antibacterieel, antiviraal, schimmeldodend, slijmoplossend.

Toepassing: rijpe huid (zorgt voor betere opname van zuurstof). Deze olie mag niet bij jonge kinderen en baby's worden gebruikt.

Geranium ontspant bij emotionele druk.

Werking: antibacterieel, ontstekingsremmend, schimmeldodend, pijnverdovend, genezend, ontgiftend. Ondersteunt een slechte bloed en lymfecirculatie.

Toepassing: Alle huidtype met name vette en acne huid en voor cellulite. huidontstekingen, verwijde haarvaatjes. De olie kan bij veelvuldig gebruik hoofdpijn veroorzaken.

Lavendel is een zeer veelzijdige olie en wordt gewonnen uit de bloemen.

Werking: genezend, verzachtend, ontspannend, versterkend op het immuunsysteem, insecten verdrijvend.

Toepassing: Normale, droge, gevoelige en acne huid en voor cellulite.

Mandarijn wordt gewonnen door koude persing van de schil.

Werking: kalmerend, antiseptisch, stimulerend op de lymfe

Toepassing: onreine, vette, gecombineerde, vochtarme en acne huid en voor cellulite.

Rozemarijn wordt door waterdamp distillatie gewonnen uit het hele kruid.

Werking: vitaliserende en opwekkende werking.

Toepassing: bij een normale, gevoelige of vette huid, bij spierpijn.

Rozenhout deze olie wordt gewonnen uit de houtsnippers van de rozenhoutboom.

Werking: toniserend, antiseptisch, schimmeldodend, stimulerend

Toepassing: droge, gevoelige en oudere huid. En op littekens

Tea tree afkomstig van de bladeren van de theeboom (wordt geen thee van gemaakt)

Werking: ontstekingsremmend, genezend, verzachtend, bloedsomloop stimulerend.

Toepassing: acne, huidinfecties, abces, eczeem, insectenbeten.

Ylang ylang komt oorspronkelijk uit Indonesië, Filippijnen en het tropische deel van Azië. Het is een boom met bloemen. De gele spinnenpootjesachtige bloemen van de Ylang ylangboom vormen de basis van de bekende Ylang ylang essentiële of etherische olie.

Werking: antiseptisch, genezend en kalmerend, erotiserend.

Toepassing: geïrriteerde, droge en vette huid.

Winningsmethode Etherische oliën

Er zijn verschillende manieren om de etherische olie te extraheren (onttrekken)

Enfleurage

Enfleurage is een methode om de geur van planten te extraheren. Er zijn twee soorten enfleurage:

- *Koude enfleurage* - Hierbij worden de bloemen waarvan de geur wordt geëxtraheerd op platen gelegd die met een dunne laag dierlijk vet (meestal reuzel of rundvet) zijn ingesmeerd. De platen worden dicht op elkaar in een rek geplaatst. Regelmatig worden de bloemen vervangen door verse bloemen. De geur van de bloemen trekt in het vet dat bij aanvang zo reukarm mogelijk was. Na verloop van tijd is het vet voldoende verzadigd.
- *Warme enfleurage* - Hierbij worden de bloemen in gesmolten vet gelegd. Net als bij koude enfleurage worden de bloemen regelmatig vervangen.

Het geurende vet dat hierbij ontstaat wordt pommade genoemd. Hiervan kan een absolute worden gemaakt door de pommade in alcohol te weken, de alcohol neemt de geurstoffen wel (deels) op, maar de vetstoffen niet of nauwelijks. Na verdamping van de alcohol blijft dan de absolute over, die ter onderscheid met de door oplosmiddel extractie verkregen absolues wel *absolute de pommade* wordt genoemd.

Vroeger was enfleurage de enige manier om de geur van bloesems als oranjebloesem, jasmijn en mimosa te extraheren, tegenwoordig wordt er nog maar weinig gebruikgemaakt van enfleurage omdat het een zeer arbeidsintensief en daarmee duur proces is. Daarbij komt dat veel mensen tegenwoordig producten willen die niet met dierlijke materialen worden vervaardigd.

Koude persing

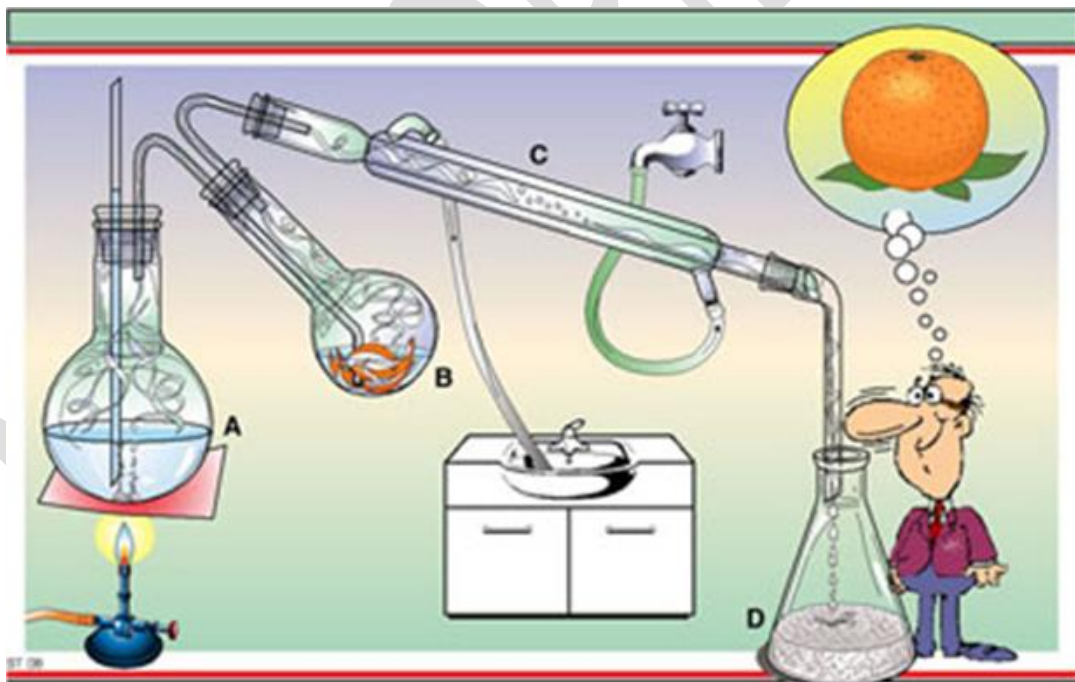
Koude persing wordt toegepast bij het verkrijgen van etherische oliën uit de schillen van citrusvruchten zoals citroen, limoen, sinaasappel etc. De vrucht wordt van zijn schil ontdaan. De schil wordt geperst. Vroeger gebeurde dit vaak met de hand maar tegenwoordig wordt dit vaak met een machine uitgevoerd.

Stoomdestilatie

Stoom wordt langs de sinaasappel schillen geleidt. De stoom neemt de etherisch olie uit de schillen mee. Door dat de stoom met de etherische olie weer wordt afgekoeld condenseert deze. Op het water wat dan neerslaat blijft de etherische olie drijven. Deze kan makkelijk van het water gescheiden worden. Zie afbeelding 04.

Extractie

Tijdens een extractie onttrek je een stof (of stoffen) uit een mengsel. Deze scheidingsmethode berust op het verschil in oplosbaarheid in een extractiemiddel. Tijdens koffiezetten extraheer je bijvoorbeeld de geur- en smaakstoffen uit koffiebonen in warm water. De geur- en smaakstoffen lossen goed op in het warme water (het extractiemiddel) maar de rest van de koffiebonen niet.



Afb 04 stoomdestilatie.

A: Water wordt verhit. De stoom gaat naar glas B

B: De stoom zorgt ervoor dat de geurstoffen uit sinaasappelschillen met de stoom door buis c worden gevoerd.

C: Hier vindt afkoeling van de stoom plaats en worden de geurstoffen vervoerd naar D

D: de geurstoffen van de sinaasappel worden opgevangen.

Toepassingsmogelijkheden Aroma therapie

- Verdampen
- Baden
- Massage
- Inhaleren
- In de behandeling

Verdampen Je hebt hier allerlei apparaten voor maar de meest simpele manier is het verdampen doormiddel van een bakje met water met daarin etherische olie op een waxinelichtje. De etherische olie wordt verdampt en geurt de hele ruimte.

Baden de etherische olie kan gemengd worden met een hydrofiele olie. Deze kan aan het badwater worden toegevoegd. Voor een ontspannende behandeling kan deze ook vooraf aan de behandeling in een voetenbadje/ handbadje worden toegevoegd.

Massage De etherische olie wordt vermengd met een vette plantenolie voordat deze op de huid wordt aangebracht. Eventueel kan de olie eerst verwarmd worden. Als de etherische olie gebruikt wordt bij een hot-stone massage kan deze, door de warmte, een extra sterke werking hebben. Het is dus van groot belang te weten welke olie goed is voor deze specifiek klant.

Inhaleren dit kan door bij het stoomapparaat een ring of wattenstokje met etherische olie voor de stoommond te hangen. De etherische olie met de stoom komt recht in het gezicht. De klant kan de geur inhaleren. Let wel, de stoom heeft op deze manier een sterkere werking dan wanneer deze op de huid wordt gebruikt.

In de behandeling kan op vele punten een etherische olie worden gebruikt. Regel is dat er niet meer dan drie oliën in één behandeling worden gebruikt. Je kunt etherische olie gemengd met hydrofiele olie doen in de compresbak. In het voeten of handenbad, massageolie, masker of in de dag of nachtcrème. Een druppel op de polsen van de masseur kan een extra geurbeleving geven voor de klant bij bijvoorbeeld een droog uitgevoerde massage zoals de bindweefselmassage.