



Creating balance in healthcare



**aroma  
therapie**

Wellness gids over  
essentiële oliën

# Aroma

Aromatherapie is een natuurlijke therapie die gebruikmaakt van essentiële oliën om medische aandoeningen te behandelen. Ze worden verkregen door destillatie van aromatische planten met pure stoom. In deze gids vindt je alle therapeutische kwaliteiten van de door Lopital geselecteerde essentiële oliën, zodat je ze gemakkelijk en veilig kunt gebruiken.

## Essentiële oliën

Essentiële oliën zijn natuurlijk en bevatten actieve moleculen met vele therapeutische eigenschappen. Aromatherapie wordt gerekend tot de alternatieve geneeswijzen.

## De oorsprong

Essentiële olie wordt verkregen door destillatie met waterdamp van één of meerdere delen van een aromatische plant: bladeren, bloemen, vruchten, schors. Dit worden plantorganen genoemd.

De zo verkregen aromatische moleculen zijn rijk en complex; hun therapeutische kwaliteiten zijn waardevol en gunstig voor de gezondheid.

**Therapeutische kwaliteiten** P 4

**Aromatherapie** P 6

**Voorzorgsmaatregelen bij gebruik** P 8

**Recepten Lopital** P 9

Slaap P 10

Stimulatie P 12

Meditatie P 14

Circulatie P 15

Pijnen P 15

**Essentiële oliën** P 16

Woordenlijst

# THERAPEUTISCHE KWALITEITEN



## Emoties

Essentiële oliën beïnvloeden onze emoties; elk heeft een specifieke eigenschap om in te werken op verschillende emotionele problemen: stress, angst, gebrek aan zelfvertrouwen, fobieën...



## Effecten

Sommige essentiële oliën hebben een kalmerend effect (lavendel, kamille...), anderen hebben een stimulerend effect (rozemarijn, basilicum...). Sommigen herstellen een verstoord evenwicht (hemlockspar) en weer anderen kunnen zowel stimuleren als kalmeren.



## Gezondheid

Op fysiek niveau kunnen essentiële oliën effectief zijn in het bestrijden van bacteriële, virale en parasitaire infecties.

Hun werking:

antibacterieel, antischimmel, antiviraal, antiseptisch, revitaliserend, zuiverend.

## AROMATHERAPIE IN BAD

Met het wellness bad biedt Lopital twee toepassingsmogelijkheden:



AROMATHERAPIE

# Huid

**GEBRUIK VAN ESSENTIËLE OLIËN IN HET BAD, VOORAF GEMENGD MET EEN NEUTRALE BASISOLIE.**

Aromatherapie voor de huid in een aromatisch bad is hét wellness moment bij uitstek. Omdat essentiële oliën niet oplosbaar zijn in water, moeten ze eerst worden gemengd met een neutrale basisolie om in het bad te worden gebruikt. (Dit is een plantaardige olie met weinig tot geen geur en deze is niet vluchtig. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld amandelolie, jojobaolie e.d.)



Een aromatisch bad biedt een moment van intense ontspanning aan door de dubbele werking van essentiële oliën: huid en ademhaling.



AROMATHERAPIE

# Reuk

**VERSPREIDING DOOR MIDDEL VAN VENTILATIE, GEBRUIKMAKEND VAN HET LUCHTBALNEOTHERAPIESYSTEEM VAN HET WELLNESSBAD.**

De reukroute maakt gebruik van het lucht balneotherapie systeem van het therapeutisch bad. Je hoeft slechts enkele druppels essentiële olie van Lopital op het sponsje onder het "aroma" deksel van het bad te plaatsen. Het ventilatiesysteem zorgt voor een subtiele verspreiding zonder de atmosfeer te verzadigen.



De reuk is onze meest primitieve zintuig, direct verbonden met onze hersenen. Aromatherapie communiceert emoties naar de primaire reukcortex, zonder tussenkomst van de geest, om het geheugen te stimuleren, angst te verlichten en slaap te bevorderen.



## VOORZORGSMAATREGELEN BIJ GEBRUIK

*Lees altijd onderstaande voorzorgsmaatregelen door voordat je een essentiële olie gaat gebruiken!*

*Voor het gebruik van essentiële oliën voor therapeutische doeleinden, dien je vooraleerst een arts te raadplegen of een daartoe opgeleide en gediplomeerd therapeut te consulteren.*

- **Essentiële oliën zijn zeer krachtig.**  
Gebruik ze met mate en voorzichtigheid.
- Lopital raadt je aan een **tolerantietest op de huid** uit te voeren in de elleboogplooi ten minste 48 uur voor elk gebruik. Als je een reactie opmerkt (roodheid, irritatie, tinteling...), gebruik de essentiële olie dan niet.
- **Essentiële oliën mogen niet rond de ogen of in de oren worden aangebracht.**  
Bij contact, breng overvloedig plantaardige olie aan en spoel vervolgens met water. Raadpleeg snel een arts.
- In het algemeen **raden we het gebruik van essentiële oliën af voor zwangere vrouwen en epileptische personen...**
- **Bij ademhalingsallergieën of astma, vermijd directe inhalatie** van de essentiële oliën.
- **In geval van accidentele inname,** slik meerdere lepels plantaardige olie om de essentiële olie te verdunnen, neem contact op met een vergiftigingencentrum en raadpleeg een arts.

# RECEPTEN

van Lopital

**Om aromatherapie in te kunnen zetten door wellness baden aan te bieden aan zorgvragers, heeft Lopital eenvoudige recepten ontwikkeld die gemakkelijk te volgen zijn.**

We raden je aan om onze recepten precies te volgen voor een bad in de ochtend of in de middag en afhankelijk van de behoefte van de zorgvrager: stimulatie, ontspanning, pijnverlichting, vermindering van angst.

Essentiële oliën kunnen individueel of in combinatie (mengsel) worden gebruikt om meerdere therapeutische eigenschappen te combineren. Bij het combineren van oliën, stel je de mix samen met behulp van de herbruikbare beker en de roestvrijstalen garde uit je wellness-set.

## RECEPT

# Stimulatie

voor baden in de ochtend



+



=



**5 DRUPPELS**  
essentiële olie

op het sponsje

aromatisch bad

*Giet 5 druppels essentiële olie op het sponsje geleverd met de wellness-set.*

Individueel of in combinatie

- ✓ Citroen
- ✓ Rozemarijn cineol
- ✓ Tijm Linalol
- ✓ Vanille



+



=



**15 DRUPPELS**  
essentiële olie

10 ml neutrale  
basisolie

aromatisch bad

*Meng 15 druppels essentiële olie met 10 ml neutrale basisolie en giet het mengsel in het bad.*

Individueel of in combinatie

- ✓ Jeneverbes
- ✓ Pepermunt
- ✓ Tijm thuyanol
- ✓ Vanille



Reuk aromatherapie



Huid aromatherapie

## WINTER RECEPT

# Stimulatie

voor baden in de ochtend



+



=



**5 DRUPPELS**  
essentiële olie

op het sponsje

aromatisch bad

*Giet 5 druppels essentiële olie op het sponsje geleverd met de wellness-set.*

Individueel of in combinatie

- ✓ Ravintsara
- ✓ Landespijls
- ✓ Siberische spar
- ✓ Rozemarijn cineol
- ✓ Eucalyptus radiata



+



=



**15 DRUPPELS**  
essentiële olie

10 ml neutrale  
basisolie

aromatisch bad

*Meng 15 druppels essentiële olie met 10 ml neutrale basisolie en giet het mengsel in het bad.*

Individueel of in combinatie

- ✓ Ravintsara
- ✓ Landespijls
- ✓ Rozemarijn cineol
- ✓ Citroen
- ✓ Eucalyptus radiata
- ✓ Grapefruit
- ✓ Siberische spar



Reuk aromatherapie



Huid aromatherapie

## RECEPT ONTSPANNING

# Slaap

voor baden in de middag



+



=



**5 DRUPPELS**  
essentiële olie

op het sponsje

aromatisch bad

*Giet 5 druppels essentiële olie op het sponsje geleverd met de wellness-set.*

Individueel of in combinatie

- ✓ Mandarijn
- ✓ Echte lavendel
- ✓ Zoete sinaasappel
- ✓ Bergamot
- ✓ Petit grain bigarade



+



=



**15 DRUPPELS**  
essentiële olie

10 ml neutrale  
basisolie

aromatisch bad

*Meng 15 druppels essentiële olie met 10 ml neutrale basisolie en giet het mengsel in het bad.*

Individueel of in combinatie

- ✓ Echte lavendel
- ✓ Petit grain bigarade
- ✓ Exotische basilicum
- ✓ Romeinse kamille



Reuk aromatherapie



Huid aromatherapie

## ANGST RECEPT

# Slaap

voor baden in de middag (slaapstoornissen)



+



=



**5 DRUPPELS**  
essentiële olie

op het sponsje

aromatisch bad

*Giet 5 druppels essentiële olie op het sponsje geleverd met de wellness-set.*

Individueel of in combinatie

- ✓ Echte lavendel
- ✓ Petit grain bigarade
- ✓ Hemlockspar
- ✓ Geranium
- ✓ Bourbon Vanille
- ✓ Mandarijn



+



=



**15 DRUPPELS**  
essentiële olie

10 ml neutrale  
basisolie

aromatisch bad

*Meng 15 druppels essentiële olie met 10 ml neutrale basisolie en giet het mengsel in het bad.*

Individueel of in combinatie

- ✓ Echte lavendel
- ✓ Geranium Bourbon
- ✓ Petit grain bigarade
- ✓ Vanille



Reuk aromatherapie



Huid aromatherapie

## RECEPT

# Meditatie

voor baden in de middag



+



=



**5 DRUPPELS**

essentiële olie

op het sponsje

aromatisch bad

*Giet 5 druppels essentiële olie op het sponsje geleverd met de wellness-set.*

Individueel of in combinatie

- ✓ Petit grain van Bigarade
- ✓ Magnolia
- ✓ Lavendel officinalis



+



=



**15 DRUPPELS**

essentiële olie

10 ml neutrale  
basisolie

aromatisch bad

*Meng 15 druppels essentiële olie met 10 ml neutrale basisolie en giet het mengsel in het bad.*

Individueel of in combinatie

- ✓ Lavendel officinalis
- ✓ Exotische basilicum
- ✓ Petit Grain van Bigarade



Reuk aromatherapie



Huid aromatherapie

## RECEPT

# Circulatie

voor baden in de ochtend



+



=



**5 DRUPPELS**

essentiële olie

op het sponsje

aromatisch bad

*Giet 5 druppels essentiële olie op het sponsje geleverd met de wellness-set.*

Individueel of in combinatie

- ✓ Cipres
- ✓ Cajeput

# Pijn

voor baden in de ochtend (spier- en gewrichtspijn)



+



=



**15 DRUPPELS**  
essentiële olie

10 ml neutrale  
basisolie

aromatisch bad

*Meng 15 druppels essentiële olie met 10 ml neutrale basisolie en giet het mengsel in het bad.*

Individueel of in combinatie

- ✓ Eucalyptus radiata
- ✓ Wintertaling
- ✓ Italiaanse strobloem
- ✓ Rozemarijn met kamfer



Reuk aromatherapie



Huid aromatherapie



# essentiële oliën WOORDENLIJST

## EXOTISCHE BASILICUM



Herkomst: **Egypte, Vietnam**

Gedistilleerd plantorgaan: **bovengrondse delen**

Eigenschappen: **tonisch, anti-stress, stimulerend**

### Sederend aanbevolen voor:

- Moeite met inslapen
- Nachtelijk ontwaken
- Slapeloosheid

## BERGAMOT



Herkomst: **Italië**

Gedistilleerd plantorgaan: **geperste schillen**

Eigenschappen: **kalmerend, sederend, stabiliseert het centrale zenuwstelsel**

### Essentiële olie aanbevolen voor:

- Angst, stress, onrust, slapeloosheid
- Preventie en behandeling van algemene infecties
- Huidbescherming, aderontstopping

## CAJEPUT



Herkomst: **Vietnam**

Gedistilleerd plantorgaan: **bladeren**

Eigenschappen: **antiseptisch**

### Indicaties:

- Angst, stress, onrust, slapeloosheid
- Preventie en behandeling van algemene infecties
- Huidbescherming, aderontstopping

## CITROEN



Herkomst: **Italië, Spanje**

Gedistilleerd plantorgaan: **schillen**

Eigenschappen: **versterkend en stimulerend voor lichaam en geest, antiseptisch en bacteriedodend**

### De essentiële olie van citroen is:

- Anti-infectieus, antibacterieel, antiseptisch, antiviraal
- Stimulerend en immunostimulerend

## CYPRES



Herkomst: **Frankrijk, Marokko**

Gedistilleerd plantorgaan: **takjes**

Eigenschappen: **werkt op bloedsomloop en bronchiën**

### Veneus tonicum aanbevolen voor:

- Veneuze insufficiëntie van de onderste ledematen
- Spataderen

### Hoestwerend aanbevolen voor:

- Droge hoest
- Irriterende hoest

## EUCALYPTUS CITRONELLA



Herkomst: **China**

Gedistilleerd plantorgaan: **bladeren**

Eigenschappen: **krachtig ontstekingsremmend**

### Ideaal voor de behandeling van:

Ontstekingsaandoeningen (reuma, urogenitaal, KNO):  
artritis, tendinitis, ischias, stijve nek, blaasontsteking,  
sinusitis, oorontsteking.

## EUCALYPTUS RADIATA



Herkomst: **Australië**

Gedistilleerd plantorgaan: **bladeren**

Eigenschappen: **werkt op de bovenste luchtwegen**

### De essentiële olie van eucalyptus radiata is:

- Slijmoplossend, vloeibaar makend en ontzwellend
- Antibacterieel, ontstekingsremmend

## GERANIUM ROOS



Herkomst: **Madagascar**

Gedistilleerd plantorgaan: **bladeren**

Eigenschappen: **huidregenererend en antiseptisch**

### Essentiële olie aanbevolen voor

- Behandeling van geïnfecteerde wonden, bloedende snijwonden
- Angst, onrust
- Gebrek aan enthousiasme, vermoeidheid
- Schimmelinfecties

## GRAPEFRUIT



Herkomst: **Israël**

Gedistilleerd plantorgaan: **schil**

Eigenschappen: **zuiverend, huidadstringerend**

### Aanbevolen voor:

- Desinfectie
- Spijsverteringsproblemen (zwaarte, indigestie)
- Haaruitvalpreventie

## HEIDE DEN



Herkomst: **Portugal**

Gedistilleerd plantorgaan: **hars**

Eigenschappen: **ademhalingsantiseptisch, vloeibaar makend, stimulerend en zuurstofrijk**

### Essentiële olie aanbevolen voor:

- Behandeling van ademhalingsinfecties (bronchitis, sinusitis, verkoudheid)
- Voorbijgaande vermoeidheid

## HEMLOCKSPAR



Herkomst: **Canada**

Gedistilleerd plantorgaan: **takken en naalden**

Eigenschappen: **immuunstimulerend, anti-infectieus, evenwichtig**

### Aanbevolen voor:

- Stress, angst
- Kalmeert angsten, biedt troost
- Depressieve gemoedstoestand

## ITALIAANSE IMMORTELE



Herkomst: **Corsica**

Gedistilleerd plantorgaan: **bloeiende bovengrondse delen**

Eigenschappen: **tegen bloeduitstortingen, tegen aderontsteking, ontstekingsremmend**

### Indicaties:

- Kneuzingen, bloeduitstortingen, zwellingen, bulten
- Bloedsomloopp Problemen: spataderen, couperose...
- Ontstekingsaandoeningen: tromboflebitis, coronaire aandoeningen, arteritis, artritis, polyartritis

**ROOMSE KAMILLE**

Herkomst: **Frankrijk**

Gedistilleerd plantorgaan: **bloemen**

Eigenschappen: **sederend, zenuwkalmerend, pre-anesthetisch**

**Jeukwerend, werkt tegen:**

Eczeem - psoriasis - gevoelige huid - irritaties en roodheid

**Kalmerend en krampwerend, werkt tegen:**

- Angst, nervositeit
- Slaapproblemen
- Krampen

**ECHTE LAVENDEL**

Herkomst: **Frankrijk**

Gedistilleerd plantorgaan: **bloemen**

Eigenschappen: **sederend, krampwerend, huidregenererend**

**Kalmerend en krampwerend:**

- Angst, nervositeit - slaapproblemen
- Spiercontracturen - krampen

**Helend voor:**

- Wonden - brandwonden - doorligplekken

**MAGNOLIA**

Herkomst: **China**

Gedistilleerd plantorgaan: **bloemen**

Eigenschappen: **zenuwkalmerend**

**Aanbevolen voor:**

- Stress, angst, behoefte aan ontspanning

**MANDARIJN**

Herkomst: **Italië**

Gedistilleerd plantorgaan: **uitgedrukte schil**

Eigenschappen: **ontspannend, kalmerend**

**Levertonicum en beschermer, aangeraden voor:**

- Ontspanning, slapeloosheid, nervositeit
- Na medicamenteuze behandelingen
- Functionele leverinsufficiëntie

**PEPERMUNT**

Herkomst: **Frankrijk**

Gedistilleerd plantorgaan: **bovengrondse delen**

Eigenschappen: **stimulerend, antibacterieel, pijnstillend, ontstekingsremmend en anti-infectieus**

**Ideaal voor de behandeling van:**

- Hoofdpijn, migraine, tendinitis
- Zenuwpijn: neuralgie, ischias, gordelroos...
- Lichamelijke vermoeidheid en een vermoeid zenuwstelsel
- KNO-infecties
- Huidinfecties: eczeem, netelroos

**PETITGRAIN BIGARADE**

Herkomst: **Paraguay**

Gedistilleerd plantorgaan: **bladeren**

Eigenschappen: **zenuwkalmerend, antispasmodisch, anti-infectieus**

**Kalmerend en ontspannend, aanbevolen voor:**

- Angst, nervositeit
- Slaapproblemen
- Somatisatie door stress

**Antispasmodisch aanbevolen voor:**

- Krampen en stijve nek

**RAVINTSARA**

Herkomst: **Israël**

Gedistilleerd plantorgaan: **schil**

Eigenschappen: **antiviraal en immuunstimulerend, slijmoplossend, tonisch**

**Aanbevolen voor:**

- Bescherming tegen virale infecties
- Bestrijden van fysieke en mentale vermoeidheid
- Positieve effecten op het gehele zenuwstelsel

### ROZEMARIJN MET CAMPHOR



Herkomst: **Frankrijk**

Gedestilleerd plantorgaan: **takken**

Eigenschappen: **spierontspannend, algemeen tonicum**

#### Aanbevolen voor:

- Stimuleren van het bloedsysteem
- Uitstekend voor het cardiovasculaire systeem
- Verlicht contracties, krampen, spierpijn en spierreuma, stijfheid

### ROZEMARIJN MET CINEOL



Herkomst: **Marokko**

Gedestilleerd plantorgaan: **takken**

Eigenschappen: **slijmoplossend, expectorant, anti-catarreus, respiratoir anti-infectieus**

#### Aanbevolen voor:

- KNO-aandoeningen
- Lichamelijke vermoeidheid
- Reumatische pijn, krampen

### SIBERISCHE DEN



Herkomst: **Rusland**

Gedestilleerd plantorgaan: **naalden**

Eigenschappen: **ademhalingsantiseptisch, luchtdesinfecterend**

#### Aanbevolen voor:

- Decongestivum voor sinusitis, laryngitis en chronische bronchitis
- Hoestonderdrukker bij droge of irriterende hoest
- Lucht desinfectie

### ZOETE SINAASAPPEL



Herkomst: **Italië**

Gedestilleerd plantorgaan: **schil**

Eigenschappen: **kalmerend, slaapverwekkend, lucht desinfecterend**

#### Essentiële olie aanbevolen voor:

- Angst, nervositeit
- Stimuleren van het immuunsysteem

### TIJM MET LINALOOL



Herkomst: **Spanje**

Gedestilleerd orgaan: **bloeiende bovengrondse delen**

Eigenschappen: **mild anti-infectieus, psychisch en immuunstimulerend**

#### Aanbevolen voor:

- Anti-infectieus voor luchtwegaandoeningen
- Stimulerend bij zenuwvermoeidheid

### TIJM MET THUYANOL



Herkomst: **Frankrijk**

Gedestilleerd plantorgaan: **bloeiende bovengrondse delen**

Eigenschappen: **anti-infectieus, immuunstimulerend, circulatietonisch**

#### Essentiële olie aanbevolen voor de behandeling van:

- Respiratoire, orale, urogenitale en schimmelbacteriële infecties
- Zenuwvermoeidheid, depressie
- Raynaud's ziekte

### VANILLE



Herkomst: **Réunion, Madagaskar**

Gedestilleerd plantorgaan: **peulen**

Eigenschappen: **huidregenererend en hydraterend, stimulerend voor het zenuwstelsel, ontspannend**

#### Aanbevolen voor:

- Droge en vermoeide huid
- Nervositeit en melancholie

### WINTERGROEN



Herkomst: **China**

Gedestilleerd plantorgaan: **bladeren**

Eigenschappen: **pijnstillend en ontstekingsremmend**

#### Ideaal voor de behandeling van:

- Ontstekingsaandoeningen: tendinitis, artritis, verstuikingen, stijve nek
- Spieraandoeningen: krampen, contracturen, spasmen
- Diverse pijnen: osteoartritis, hoofdpijn, reuma, jichtaanvallen



Creating balance in healthcare

**Voor meer informatie bezoek ook onze website:**

**[www.lopital.nl](http://www.lopital.nl)**

Lopital Nederland B.V.  
Laarakkerweg 9  
5061 JR Oisterwijk

Postbus 56,  
5060 AB Oisterwijk  
Tel +31 (0)13 5239300  
E-mail [info@lopital.nl](mailto:info@lopital.nl)

**Voor meer informatie bezoek ook onze website:**

**[www.lopital.be](http://www.lopital.be)**

Lopital België Bvba  
Antwerpsesteenweg 124  
2630 Aartselaar  
Tel +32 (0)3 8705160  
E-mail [info@lopital.be](mailto:info@lopital.be)