

DO IT YOURSELF:

Maak jouw eigen natuurlijke parfum



Natuurlijk | Heel | Bewust

www.natuurlijkheelbewust.nl

IN HET KORT:

wie ben ik ?

Al van kleins af aan ben ik geïnteresseerd en gefascineerd door gezondheid en alles wat de natuur ons te bieden heeft. Die kennis is inmiddels mooi samengevoegd en mag ik uit gaan dragen. Als holistisch en natuurgeneeskundig therapeut help ik dagelijks mensen met hun gezondheid en bewustwording.



Ontdek zelf hoe de kracht en wijsheid van de natuur jouw gezondheid kunnen ondersteunen !

Annelies

EEN NATUURLIJK PARFUM

dat wél lief is voor jouw lijf

Er gaat niets boven een heerlijk geurtje. Maar wist je dat veel parfums veel chemische stoffen en hormoonverstoorders bezitten ? Ingrediënten die meer kwaad doen dan goed en onze gezondheid kunnen schaden. En we betalen er ook nog eens de hoofdprijs voor!

In dit e-book geef ik je een korte uitleg over essentiële oliën en hoe je hiermee jouw eigen, natuurlijke parfum kunt maken. Vrij van troep, met uitsluitend natuurlijke ingrediënten die wél goed zijn voor jouw gezondheid. Omdat je er maar weinig hoeveelheden van nodig hebt, doe je er ook eens extra lang mee. Dus ook lief voor jouw portemonnee !

Tot slot vind je twee recepten om heerlijk geurende parfums te maken, waarvan je lekker lang kunt genieten !



ESSENTIËLE OLIËN:

elk zijn eigen unieke kracht

Niet alleen hun heerlijke geur maakt ze voor velen aantrekkelijk, maar wist je dat elke essentiële olie zijn eigen eigen, specifieke kracht heeft ? En dat zij jou daarmee kunnen ondersteunen op fysiek, mentaal, emotioneel, energetisch en spiritueel niveau ? Jou zelf gemaakte parfum draagt dus bij aan jouw algehele welzijn en gezondheid !

Zo'n 3000 jaar voor Christus wist men al wat deze oliën konden doen. Over de geschiedenis valt veel te vertellen en ook over de mensen die aan de bakermat stonden van de aromatherapie, zoals Herodotus en Hildegard von Bingen.

Inmiddels is er enorm veel kennis bijgekomen en zijn essentiële oliën voor veel mensen een belangrijk onderdeel geworden van hun gezondheid.



DE BASIS VAN JOUW PARFUM:

een goede draagolie

Essentiële oliën zijn enorm krachtig en kunnen in sommige gevallen onverdund zorgen voor huidirritatie. Daarom adviseer ik altijd een goede draagolie als basis te gebruiken. Een draagolie verzorgt jouw huid nog eens extra en zorgt ervoor dat jouw parfum langer meegaat.

Daarnaast werkt een draagolie als emulgator: het zorgt ervoor dat twee stoffen zich met elkaar kunnen vermengen. Gebruik nooit water ! Water en essentiële oliën mengen namelijk niet met elkaar en kan alsnog leiden tot irritatie.



Wat zijn goede draagoliën ?

Er zijn veel oliën die heel geschikt zijn en jouw huid extra kunnen ondersteunen. Elke olie heeft zijn eigen unieke verzorgende eigenschappen.

Voor de samenstellingen in dit e-book gebruiken we jojoba olie. Deze olie is heel licht en voelt niet vet aan. Jojoba is daarnaast rijk aan vitamine E, wat niet alleen jouw huid voedt maar er ook voor zorgt dat de olie lang meegaat. Een hele fijne olie, geschikt voor elk huidtype.

Wil je liever een andere olie gebruiken ? Dat kan ! Kies voor de olie die bij jou past en die aansluit op jouw wensen. Zo kun je bijvoorbeeld ook avocado olie gebruiken, deze is ook heel fijn om op het haar aan te brengen. Of calendula olie, wanneer je huid ruw en droog aanvoelt. Maar ook een (kwalitatief) goede olijfolie kan uiteraard.



GENIET VAN DE GEUR VAN OVERDAAD EN

Luxe

Gebruik een glazen flesje van 10 ml en vul deze voor 75% met jouw favoriete draagolie.
Voeg vervolgens de essentiële oliën toe:

- 5 druppels roos
- 3 druppels vanille
- 3 druppels sandelhout
- 3 druppels jasmijn
- 3 druppels ylang ylang

Laat dit mengsel 48 uur rusten, zodat de oliën goed kunnen mengen en op elkaar in kunnen werken. Verwarm voor gebruik het flesje kort tussen je handen en breng vervolgens het parfum aan op jouw favoriete plekken: je hals, de binnenkant van je polsen of je haar...



EEN GEVOEL VAN

Romantiek

Gebruik een glazen flesje van 10 ml en vul deze voor 75% met jouw favoriete draagolie.
Voeg vervolgens de essentiële oliën toe:

5 druppels ylang ylang
4 druppels scharlei
4 druppels sandelhout
2 druppels citroengras

Laat dit mengsel 48 uur rusten, zodat de oliën goed kunnen mengen en op elkaar in kunnen werken. Verwarm voor gebruik het flesje kort tussen je handen en breng vervolgens het parfum aan op jouw favoriete plekken: je hals, de binnenkant van je polsen of je haar...



TOT SLOT

geniet van jouw persoonlijke parfum !

In dit e-book vond je slechts twee voorbeelden van heerlijk geurende parfums. Maar er zijn zoveel meer mogelijkheden !

Zo kun je bijvoorbeeld een heel persoonlijk parfum maken, wat jouw lichaam die ondersteuning biedt die het nodig heeft. Bijvoorbeeld om je je energiekeker te voelen, wanneer je ontspanning kunt gebruiken in tijden van stress, of een essentiële olie die jouw fysieke klacht verlicht. Wil jij leren hoe ? Regelmatig geef ik workshops waarin je meer leert over essentiële oliën en hun toepassingen. Daarna gaan we aan de slag om jouw persoonlijke parfum samen te stellen die je uiteraard mee naar huis neemt. Check voor meer informatie en data mijn website.

Wil je aan de slag met bovengenoemde samenstellingen ? Bestel de genoemde oliën dan extra voordelig ! De flesjes hebben genoeg inhoud om de samenstellingen meerdere keren te maken en naar hartenlust te gaan experimenteren ! Je vind ze op mijn website.

