

— E-BOOK —

Aromatherapie

10 Essentiële oliën met werking en recepten



INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	4
ESSENTIËLE OLIËN	5
MASSAGE OLIE / HUID OLIE	7
10 ESSENTIËLE OLIËN	8



MAAK KENNIS MET DE AROMATHERAPIE

We nodigen je uit in dit E-book om kennis te maken met de aromatherapie. Een paar toepassingen en 10 essentiële oliën met werking en recepten.

We hopen je op deze manier nieuwsgierig te maken en onze passie met je te delen.

Mijn naam is Ellen Wagenaar en ik ben oprichtster van de stichting wellness en aromatherapie. Ik ben al meer dan 25 jaar aromatherapeut en schoonheidsspecialiste en mijn passie is aromatherapie, natuurlijke huidverzorging, wellness en massage. De aromatherapie en natuurlijke huidverzorging begon al toen ik een jaar of 16 was. Mijn moeder had een boek in de boekenkast over natuurlijke huidverzorging puur natuur, en hier heb ik veel recepten uitgeprobeerd. Toen ik voor het eerst aan een flesje essentiële olie rook wist ik meteen dat ik daar iets mee wilde doen. Deze passie is alleen maar groter geworden en deze geef ik aan veel mensen door. Grotendeels van de tijd geef ik aromatherapie lessen, schrijf ik artikelen en reis ik graag, wat vaak een bezoek is aan plantages.

In april 2015 heb ik van Sango de tak opleidingen overgenomen en stichting wellness en aromatherapie opgericht. Mijn missie is om de aromatherapie passie zoveel mogelijk te verspreiden om een ieder mee te laten genieten van de wereld van natuurlijke geuren met hun unieke werking en de vele toepassingen.

Zo inspireer en stimuleer ik vele mensen om ook aan de slag te gaan met aromatherapie.

Liefs Ellen



Inleiding Aromatherapie

In de aromatherapie gaat men ervan uit dat bepaalde essentiële oliën een positieve werking hebben op de lichamelijke en psychische gezondheid van de mens.

De essentiële oliën kunnen worden gebruikt door toepassing o.a. in baden, pakkingen, maskers en tijdens lichaamsmassages, waarbij de oliën via de huid in het lichaam worden opgenomen. Verder zijn herinneringen en stemmingen vaak verbonden met geuren, zodat de essentiële oliën ook kunnen worden gebruikt door middel van inhalatie. Bij voldoende kennis van de kwaliteit en samenstelling van de olie mogen ze ook inwendig toegepast worden.

Om op een veilige wijze de juiste effecten te kunnen bereiken dienen de essentiële oliën echt van goede kwaliteit te zijn. Verder dienen de oliën, de toepassing en de dosering zorgvuldig te worden gekozen.

Als je alles wilt weten over aromatherapie bestudeer dan boeken en kom naar trainingen om te ervaren en te doen. Met kennis en ervaring kan de aromatherapie optimaal toegepast worden.

Geschiedenis van de aromatherapie

De essentiële oliën werden al in de oudheid gebruikt vanwege de medicinale werkingen. In het begin is het gebruik van oliën voornamelijk gebaseerd op folklore en bijgeloof, maar naarmate ze vaker werden gebruikt leerden de mensen de eigenschappen van de oliën kennen en de vele toepassingen.

Tegenwoordig zijn de meeste oliën wetenschappelijk onderzocht, en van de meeste oliën weten we nu ook wat de belangrijkste bestanddelen zijn

die verantwoordelijk zijn voor de eigenschappen en de werking van de essentiële oliën.

De geschiedenis van de essentiële oliën en dus van de aromatherapie gaat ver terug.

In het oude China zijn vele kruiden en oliën nauwkeurig beschreven en vele van deze oliën worden vandaag de dag nog steeds succesvol gebruikt. Heel opmerkelijk is, dat ondanks veel wetenschappelijk onderzoek, de mening over de eigenschappen van de verschillende kruiden door de eeuwen heen weinig is veranderd.

Vandaag de dag biedt aromatherapie ons een eigentijdse versie van een oeroude geneeskunst. Aromatherapie is gebaseerd op de veronderstelling dat het versterken van het afweermechanisme van het lichaam de beste manier is om ziekte te voorkomen, zowel door inwendig en uitwendig gebruik van de olie. Aromatherapie helpt de harmonie tussen lichaam en geest te herstellen. Aromatherapie ons uiterlijk, onze gevoelens en onze gedachten positief beïnvloeden.



ESSENTIËLE OLIËN

De Winning Van Essentiële Oliën

Distilleren

Het distilleren van aromatische planten is de meest voorkomende methode om essentiële oliën te verkrijgen. In een grote ketel worden kleingemaakte planten en water verhit, zodat de weefsels van het plantenmateriaal zacht worden en hun essentiële oliën vrij geven.

De waterdamp vangt men samen met de essentiële oliën op in een pijp die met koud water wordt gekoeld en leidt het distillaat naar een vat dat de gecondenseerde vloeistof opvangt.

In dit vat zit water en op de oppervlakte daarvan blijven de lichtere oliën drijven. Als de olie zwaarder is dan water drijft het water op de olie.

Meestal kan men de olie van het water afscheppen, als dat moeilijk gaat wordt er gebruik gemaakt van een speciale centrifuge. Het water wat overblijft wordt hydrolaat genoemd.

Koude persing

Deze methode wordt gebruikt bij de citrusvruchten. Vroeger werden de citrus schillen tegen een spons uitgedrukt, als deze verzadigd was werd de olie er uit geperst. Nu wordt het machinaal gedaan. De fijngemaakte schillen worden gemengd met water, uitgeperst en gecentrifugeerd. De oliën zijn gevoelig voor oxidatie. Let altijd op de geur van de citrus oliën, ze horen te ruiken naar een verse schil van de vrucht.

Extractie

Een alternatief voor distillatie is er een proces d.m.v. oplosmiddelen zoals alcohol, hexaan of CO₂.

Het plantenmateriaal wordt opgebroken in kleine stukjes, in een ketel gedaan en vermengd met een oplosmiddel. Deze oplossing wordt vervolgens overgegoten in een andere ketel en de extractie wordt voortgezet met een ververst oplosmiddel.



De oplosmiddelen worden daarna vacuüm uitgedistilleerd. De olie wordt absolute genoemd.

Enfleurage

Hierbij worden bloemen in een goede plantaardige olie of vet op een glasplaat geweekt. Elke morgen worden bloemen ververst tot het vet na 2 maanden verzadigd is van de geurende olie. Dit geurende vet wordt pomade genoemd. Door alcoholextractie wordt de olie uit de pomade vrijgemaakt.

Kwaliteit van de essentiële oliën

Het kopen van essentiële oliën is vaak een kwestie van vertrouwen bij een therapeut, leverancier of winkel. Als je voor het eerst een olie koopt is het belangrijk dat je weet of er ook goede therapeuten met dat merk olie werken. Niet alle oliën zijn zuivere essentiële oliën.

Een hoge prijs geeft geen garantie voor een goede kwaliteit, maar een goede kwaliteit zal nooit goedkoop zijn.

Zelf test ik de olie op geur, viscositeit en smaak en eventueel bestudeer ik de grafiek met de inhoudsstoffjes.

Sluit de flesjes olie altijd heel goed af, om oxidatie zoveel mogelijk te voorkomen. Koop kleine hoeveelheden in. Schrijf de datum op het etiket als je het flesje open maakt.

Keuze van de essentiële oliën

Het aantal druppels in een massage olie, cleansing oil, huidolie, badolie, bodyboter en douche-gel hangt af van:

1: Welke olie gebruik je. 1 druppel jasmijn is veel sterker dan 1 druppel citroen.

2: Voor wie gebruik je de olie. Bij iemand die heel gevoelig is gebruik je weinig prikkels van de essentiële olie en alleen de hele zachte essentiële oliën. Bij iemand die wat koeler en nuchterder is gebruik je de normale dosering.

3: Waar gebruik je de olie voor en bij welke klacht. Gebruik je de olie bij een lichamelijke

klacht of op de psyche. Voor de psyche gebruik je een lagere dosering.

4: Gebruik je de olie plaatselijk of voor het hele lichaam. Plaatselijk mag de dosering hoger.

5: Gebruik je de olie voor een activerende of ontspannende werking.

Bij ontspanning gebruik je heel weinig prikkels van de essentiële oliën. Een voorbeeld voor het bad. 2 tot 5 druppels lavendel werkt heel ontspannend. Als je 20 druppels lavendel gebruikt voor in het bad kan dit stimulerend werken voor het slapen gaan.

Een paar toepassingsvoorbeelden

Verdampen/inhalatie

Je kunt goed gebruik maken van verdampen en inhalatie bij verkoudheid, stress, slapeloosheid, boosheid, angsten en als mensen niet aangeraakt kunnen of mogen worden. Er zijn verschillende mogelijkheden om te verdampen o.a.:

- ✿ Aroma blokje
- ✿ Aromastone
- ✿ Streamer
- ✿ Diffuser

Het aromablokje is geschikt in kleine ruimtes. Gebruik 2 a 3 druppels op het blokje. Elke dag kan er een nieuwe en eventueel een andere olie gebruikt worden. Het is afhankelijk van welke olie je gebruikt hoe lang een geur aanwezig blijft.

De aromastone is heel geschikt voor ook de dikkere oliën zoals:

Vetiver, patchouli, sandelhout, atlas ceder, jasmijn en tuberoos.

Streamer wordt de essentiële olie op het filter gedruppeld.

In de diffuser druppel je de essentiële olie in het water. Het is ook heerlijk om een hydrolaat te gebruiken of een airspray.

In een kleine ruimte zijn twee druppels essentiële olie al voldoende. In een grote ruimte gebruik je 5 druppels essentiële oliën. Om onwelriekende geuren te neutraliseren gebruik dan een mengsel in gelijke delen van geranium, lemongrass en peper-munt.



MASSAGE OLIE / HUID OLIE

Basis recept

100 ml. vette plantolie

15-50 druppels essentiële olie

Recepten

Rustgevend

10 ml. vette plantolie

2 druppels lavendel

1 druppel sandelhout

10 ml. vette plantolie

1 druppel atlasceder

2 druppels sinaasappel

10 ml. vette plantolie

2 druppels sinaasappel

1 druppel vetiver

Activerend

10 ml. vette plantolie

3 druppels grapefruit

2 druppels rozemarijn

Een vette plantolie wordt gebruikt als massage olie of als huidolie. Vette plantoliën zijn o.a. amandelolie, abrikozenolie, jojoba, kokosolie, rozenbottelolie, sesamolie.

Voor het lichaam wordt vaak gekozen voor amandel, abrikoos en/of jojoba.

Voor het gezicht is jojoba altijd een goede keuze met eventueel een toevoeging van rozenbottel of argan.



10 ESSENTIËLE OLIËN

I. Cipres

Cupressus sempervirens

Hoofdbestanddelen:

Monoterpenen 6-18%:	alfa-pineen 45%, careen (25%)
Sesquiterpenen:	cimeen, cadimeen
Sesquiterpenolen 7%:	cedrol, furfurol, semperviol, p-cymol, sabinol, terpeniol
Zuren:	neocupresic zuur

Inzetten bij:

- ♣ Spataderen
- ♣ Onzekerheid
- ♣ Hyperactiviteit
- ♣ Slapeloosheid

Nodig voor 1 liter essenïële olie:
100 kilo naalden & takken.

Recepten:

Spataderen

50 ml. jojoba olie
10 druppels cipres
10 druppels citroen
10 druppels helicyse

Couperose

50 ml. jojoba olie
5 druppels cipres
4 druppels sandelhout
2 druppels citroen

.....
Familie: Cupressaceae

Herkomst: Frankrijk

Werking: Antiseptisch, aderverstevigend, zenuwsterkend, rustgevend, versterkend.

Psyche: Bij verwarring, verstrooidheid, twijfelen, het allemaal niet meer weten. Cipres helpt de dingen weer op een rijtje zetten. Orde en structuur. Gericht bezig zijn, niet met 100 dingen tegelijk. Cipres helpt je met verdriet en verlies verwerken. Cipres beschermt je tegen te veel prikkels uit de buitenwereld.



2. Engelwortel

Angelica archangelica

Hoofdbestanddelen:

Monoterpenen 70%: pineen, camphoen, p-cymeen, careen, myrceen, limoneen.

Sesquiterpenen

16-26%: phellandreen

Esters: bornyl acetaat

Coumarinen: bergapteen, umbelliferon, bergaptole, osthol

Inzetten bij:

- ✿ Faalangst
- ✿ Onzekerheid
- ✿ Gebrek aan zelfvertrouwen
- ✿ Jetlag
- ✿ Uitputting
- ✿ Slapeloosheid

Nodig voor 1 liter essenële olie:

260-330 kilo wortels.

Recepten:

Faalangst

50 ml. amandelolie

3 druppels engelwortel

5 druppels mandarijn of 2 druppels roos

Waarschuwing: Foto toxisch dus de olie niet gebruiken als je gaat zonnen!

.....

Familie: Umbelliferae

Herkomst: Noord Europa, West groenland

Werking: Geeft kracht, energie en zelfvertrouwen, balancerend op je levensritme, immuunsysteem versterkend, reinigend, verwarmend en aardend.

Psyche: Engelwortel brengt je naar je eigen kracht en zet je bewust vol zelfvertrouwen in het leven. Verschuil je niet, laat je zien, zeg wat je wilt en waar je voor staat. Engelwortel werkt aardend en centreren.



3. Eucalyptus

Eucalyptus globulus

Hoofdbestanddelen:

Monoterpenen:	Pineen
Sesquiterpenen:	aromadendrene, allo aromadendrene, guaiazulene
Oxiden:	l.8 cineol (60-70%)
Ketonen:	carvone, pinocarvone
Aldehyden:	butiraldehyde, valer-aldehyde, capro aldehyde
Sesquiterpenolen:	globulol, ledol
Monoterpenolen:	trans-pino-carveol

Inzetten bij:

- ✿ Verkoudheid
- ✿ Griep
- ✿ Bronchitis
- ✿ Vermoeidheid

Gaat goed samen met:

Niaouli, den, pepermint, teatree, ravensara, kajuput, rozemarijn, tijm

Nodig voor 1 liter essenële olie:

50 kilo eucalyptus bladeren.

.....

Familie: Myrtaceae

Herkomst: Spanje, Australië

Werking: Antiseptisch, slijmoplossend, stimulerend, concentratie bevorderend.

Psyche: Eucalyptus schept helderheid in vastgelopen situaties. Eucalyptus geeft ruimte en vernieuwing.

Recepten:

Verstuiven/verdampen

Bij verkoudheid en griep

1 druppel op een zakdoek en inhaleren

Sauna/vapazone olie:

5 druppels eucalyptus

1 druppel niaouli

1 druppel den

1 druppel pepermint



4. Grapefruit

Citrus paradisi

Hoofdbestanddelen:

Monoterpenen:	limonene 96-98%
Aldehyden 1,5%:	citrals
Coumarinen en furocoumarinen:	aesculatine, auraphene, limetine, bergaptole, merazine

Inzetten bij:

- ✿ Oudere huid
- ✿ Vermoeide huid
- ✿ Faalangst
- ✿ Onzekerheid
- ✿ Gebrek aan zelfvertrouwen
- ✿ Vermoeidheid

.....

Familie: Rutaceae

Herkomst: VS (Florida), Azië.

Werking: Stimulerend, activerend, antiseptisch, tonificerend, verfrissend.

Psyche: Geeft zelfvertrouwen, antidepressief.

Nodig voor 1 liter essenële olie:
100 Kilo verse schillen.

Recepten:

Rijpere huid

50 ml. arganolie
7 druppels grapefruit
2 druppels roos of neroli
1 druppel rozemarijn

Vitaliserend

50 ml. amandelolie
7 druppels grapefruit
7 druppels rozemarijn
2 druppels pepermunt



5. Lavendel

Lavandula angustifolia

Hoofdbestanddelen:

Monoterpenen:	pineen, camheen, limoneen
Sesquiterpenen:	caryophylleen, farneseen
Oxiden 35%:	cineol
Esters 50-80%:	linalyl acetaat, lavandulyl acetaat: neral, geranial
Ketonen:	camphone
Coumarines en lactonen:	herniarine, umbelliferone, santoline
Monoterpenolen:	terpineol-4, linalol, borneol

.....

Familie: Labiatae

Herkomst: Frankrijk

Werking: Antiseptisch, rustgevend, krampstillend, pijnstillend, bloeddrukverlagend, wondhelend, tegen littekenvorming.

Psyche: Lavendel is een beschermende en verzachtende olie. Een aromatisch kalmeringsmiddel.

Inzetten bij:

- ♣ Huidproblemen
- ♣ Slapeloosheid
- ♣ Depressiviteit
- ♣ Angsten
- ♣ Overgevoeligheid
- ♣ Hoofdpijn

Nodig voor 1 liter essenële olie:

160 Kilo verse bloemen.

Recepten:

Gevoelige huid

50 jojoba olie
4 druppels lavendel
2 druppels neroli

Slapeloosheid

2 druppels lavendel in 10 ml. massage olie en voor het slapen aanbrengen op de buik onder de voeten, in de nek en eventueel op het voorhoofd.



6. Mandarijn

Citrus reticulata

Hoofdbestanddelen:

Monoterpenen:	limonene 65-74%, pineen, terpineen, sabineen
Esters 22-33%:	benzyl acetaat, N-methyl anthranilate
Aldehyden:	decanal, octanal, citronellal, geranial, sinensal
Coumarinen en furocoumarinen:	sporen

Inzetten bij:

- ✿ Alle huidtypen
- ✿ Angsten
- ✿ Depressiviteit
- ✿ Boosheid
- ✿ Verdriet
- ✿ Nervositeit
- ✿ Spanningen

Nodig voor 1 liter essenële olie:

50 Kilo verse schillen.

.....

Familie: Rutaceae

Herkomst: Italië, Spanje, Brazilië

Werking: Ontkrampend, kalmerend, inspirerend, opmonterend.

Psyche: Mandarijn maakt je vrolijk en opgewekt. Laat je niet opjagen geniet van het leven.

Recepten:

Troostend

50 ml. jojoba olie

5 druppels mandarijn

3 druppels neroli

1 druppel vanille of sandelhout



7. Marjolein

Origanum marjorana

Hoofdbestanddelen:

Esters:	linalylacetaat, terpenylacetaat, nerylacetaat
Monoterpenolen 50%:	linalol, terpinen-4-ol
Phenol methyl eters 90%:	trans-anethol
Monoterpenen:	pineen, sabineen, paracimeen, terpinoleen, phellandreen
Sesquiterpenen:	caryophylleen, humuleen

.....

Familie: Labiatae

Herkomst: Frankrijk, Spanje

Werking: Bloeddruk verlagend, ontkrampend, rustgevend, kalmerend.

Psyche: Marjolein is versterkend en geeft je meer flexibiliteit. Als je niet kan slapen van het piekeren.

Inzetten bij:

- ✿ Krampen
- ✿ Rusteloosheid
- ✿ Hoofdpijn/migraine
- ✿ Verdriet
- ✿ Nervositeit
- ✿ Spanningen
- ✿ Vette huid

Nodig voor 1 liter essenële olie:
100 Kg verse marjolein.

Recepten:

Vette huid:

50 ml. jojoba olie
4 druppels zoet marjolein
7 druppels sinaasappel

Rustgevend en ontkrampend:

50 ml. amandel olie
3 druppels marjolein
3 druppels lavendel
3 druppels basilicum



8. Patchouli

Pogostemon cablin

Hoofdbestanddelen:

Monoterpenen 2%:	- pineen
Sesquiterpenen 40-50%:	-gaieen, -gaieen, -bulneseen, bulneseen, & -patchouleen, -elemeen, seychelleen, cycloseychelleen, caryophylleen, humuleen, -cadineen
Expoxy Sesquiterpenen 1-2%:	epoxy-la, 5a-V- -gaieen, epoxy-lb, 5b -gaieen, epoxy caryohylleen, epoxy-l-10- -bulneseen
Sesquiterpenolen 35-40%:	patchoulol, nor-pachoulol, pogostol, bulnesol, guaiol
Ketonen 3%:	patchoulenon, isopatchoulenon
Zuren 2%:	carboxyl-zuur 2-pentyl cyclopropanic zuur, benzoic zuur, cinnamic zuur

Inzetten bij:

- ✿ Droge huid
- ✿ Gejaagdheid
- ✿ Depressiviteit
- ✿ Overgevoeligheid

Goed te mengen met:

Roos, jasmijn, citrus oliën, neroli, kaneel, vetiver, den, citroen verbena.

Nodig voor 1 liter essenële olie:

33 kg. gedroogde bladeren.

Recepten:

Depressie:

20 ml. amandel of jojoba olie
2 druppels patchouli,
3 druppels neroli of bergamot op 20 ml. neutrale
olie je brengt deze olie 2 maal daags aan op de
buik en onder de voeten.

Huidolie bij roodheid en schilvering:

50 ml. jojoba olie of kokosolie
3 druppels Patchouli
5 druppels sandelhout

.....
Familie: Labiatae

Herkomst: India, Indonesië, China, Java, Filippijnen

Werking: Goed bij een droge schilferige huid, acne, algemeen regenererend voor de huid, roos, aambeien, rustgevend, verwarmend, aardend, verzachtend en een afrodisiacum.

Psyche: Patchouli laat je je eigen ruimte innemen en je eigen grenzen verleggen. Geef je over en geniet van de mooie dingen van het leven.



9. Wierook (olibanum)

Boswellia carterii

Hoofdbestanddelen:

Monoterpenen 40%:	pinene, limonene
Sesquiterpenen:	gurjunene, guaiene
Sesquiterpenolen:	farnesol
Monoterpenolen:	borneol, trans pino carveol

Overige: Alcohol-oxide: incensoloxide,
Alcohol-ketone: olibanone

Inzetten bij:

- ✿ Alle huidtypen
- ✿ Meditatie
- ✿ Slapeloosheid
- ✿ Sinusitis
- ✿ Verdriet
- ✿ Spanningen
- ✿ Trauma's

.....

Familie: Burseraceae

Herkomst: Ethiopië, Somalië, China, India en Arabië

Werking: Antiseptisch, kalmerend, zuiverend, regulerend, versterkend.

Psyche: Helpt bij alle processen van loslaten en vernieuwen. Wierook is goed in te zetten bij alle veranderingen in het leven. Wierook is samen met sinaasappel een goede ondersteuning bij het loslaten van oude patronen. Wierook helpt om je emotionele bagage los te laten. Wierook brengt je naar je eigen waarheid, verlangen, kracht en zelfvertrouwen.

Nodig voor 1 liter essenële olie:
15 kilo hars.

Recepten:

Bij verkoudheid/ sinusitis

Verdamp 1 druppel wierook en 1 druppel teatree

Rijpere huid

50 ml. arganolie

5 druppels wierook

5 druppels roos of neroli



10. Sinaasappel

Citrus reticulata

Hoofdbestanddelen:

Monoterpenen 90%:	limoneen, a-pineen, myrcen, sabinen
Monoterpenolen 5%:	linalol, a-terpineol, carveol, geraniol
Esters:	methyl-anthranilaat
Aldehyden:	decanal, octanal, citronellal, neral, geranial
Ketonen:	carvon, a-ionon
Coumarinen:	aurapteen, bergamottine, bergaptol

.....

Familie: Rutaceae

Herkomst: Zuid-Europa, Californië, Florida, Brazilië

Werking: Kalmerend, opwekkend, stimulerend,
afvoerend, verfrissend, vrolijkmakend

Psyche: De grote oranje ronde vruchten stralen
van zon en vrolijkheid. Sinaasappel geeft
ontspanning, stroming en beweging.
Ze schept vrolijkheid en een zonnig gevoel.
De olie neemt angst weg voor het
onbekende.

Inzetten bij:

- ✿ Spanning
- ✿ Angsten
- ✿ Stress
- ✿ Spierpijn
- ✿ Vermoeidheid
- ✿ Nervositeit
- ✿ Slapeloosheid
- ✿ Verdriet
- ✿ Griep

Nodig voor 1 liter essenële olie:
200 kilo vruchten.

Recepten:

Spierpijn

Badolie

25 ml. hydrofiele olie
3 druppels sinaasappel
3 druppels rozemarijn

Massage/huidolie

10 ml. vette plantolie
3 druppels sinaasappel
3 druppels rozemarijn



*Dit waren een aantal essentiële oliën
en hun werking en recepten.*

*Voor meer diepgang en om de
aromatherapie te ervaren met geur ben je van
harte welkom op onze aromatherapie
trainingen of lees onze aromatherapie
boeken.*

*Ons laatste boek staat boordevol
recepten voor huid- en lichaamsverzorging en
culinaire toepassingen met aromatherapie.*



Liefs Ellen



www.etheme.nl



www.stichtingwellness.nl



[Stichting Wellness Aromatherapie](#)